БЛЮДА

ИЗ БАКЛАЖАНОВ, КАБАЧКОВ, ПАТИССОНОВ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

- Н. Е. Путятинская Блюда из баклажанов, кабачков, патиссонов
- Введение
- Салаты и закуски
- Салаты и закуски из баклажанов
-
-
-
- Салаты и закуски из кабачков
-
-
- Салаты и закуски из патиссонов
-
- Первые блюда
- Суп из баклажанов и грибов
- Суп из баклажанов с чесноком
- Острый гороховый суп с баклажанами
- Суп по-генуэзски
- Борщ по-болгарски
- Летний суп по-корсикански
- Кабачковый суп
- Кабачковый суп с сыром и яйцом
- Кабачковый суп с молоком
- Молочный суп с кабачками и картофелем
- Суп молочный с кабачками, репой и вермишелью
- Кабачковый суп с фасолью
- Кабачковый суп с морковью
- Кабачковый суп с грибами
- Суп-пюре из кабачков
- Суп из цукини
- Овощной суп с патиссонами
- Вторые блюда
- Вторые блюда из баклажанов
-
-
-
- Вторые блюда из кабачков
-
- Вторые блюда из патиссонов
-

- Домашние заготовки
- Домашние заготовки из баклажанов
-
- Домашние заготовки из кабачков
- Домашние заготовки из патиссонов
-

Н. Е. Путятинская Блюда из баклажанов, кабачков, патиссонов

Введение

Овощи, без сомнения, одни из самых ценных продуктов питания, поскольку они являются источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ. К тому же овощи облегчают усвоение организмом белков, жиров и углеводов, содержащихся в других продуктах. Употреблять овощи в пищу необходимо ежедневно, ведь они дают организму человека все необходимые для здоровья вещества.

Блюда из баклажанов очень популярны в различных национальных кухнях мира. Выращивают баклажаны в основном в южных районах и употребляют в пищу немного недозрелыми, пока семена мелкие, а мякоть и кожица нежные. На поздней стадии созревания или при недостатке влаги они становятся непригодными для употребления, поскольку в них увеличивается содержание вещества соланин, из-за которого баклажаны становятся горькими. Обычно перед приготовлением баклажаны обильно солят или замачивают в подсоленной воде, чтобы устранить неприятный горький привкус.

Баклажаны имеют большую биологическую ценность. В одном овоще в среднем содержится 2-3% сахара, 1,1–1,5% белковых веществ, 0,5-0,7% минеральных солей, 3-7 мг витамина С, а также витамины группы В, витамин С, РР, каротин и т. д. Плоды баклажана обладают ценными вкусовыми, диетическими и лечебными качествами. Благодаря своему составу баклажаны способствуют снижению уровня холестерина в крови, улучшению общего состояния организма у больных атеросклерозом, выведению из организма излишков воды и натрия, а также улучшению работы сердечной мышцы. Содержащаяся в баклажанах медь нормализует кроветворную функцию организма, поэтому их рекомендуют при малокровии и беременным женщинам. Кроме того, свежие и вареные баклажаны обладают бактерицидными (фитонцидными) свойствами.

Баклажаны предпочтительнее использовать для жаренья, тушения, фарширования (мясом, рисом, овощами и т. д.) и консервирования. Также на их основе готовят овощные смеси, рагу, холодные закуски, икру и пр.

Кабачок – это кустовая тыква, однолетнее растение с длинным ползучим стеблем, плоды которого имеют продолговато-овальную или цилиндрическую форму, гладкую или ребристую поверхность. В пищу пригодны только молодые 5–10-дневные завязи кабачков, имеющие нежную плотную без пустот мякоть и недоразвитые семена.

По питательной ценности кабачки приближаются к огурцам, зеленому листовому салату и латуку. Эти овощи содержат важнейшие компоненты для обеспечения правильного, сбалансированного питания человека, способствуют обмену веществ в организме, помогают избавляться от излишков жидкости. Кабачки ценны наличием белков, сахара, витаминов С, группы В, РР, минеральных веществ (калий, кальций, магний, фосфор) и минеральных солей. Эти овощи легко усваиваются организмом, полезны в диетическом или лечебном питании при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях желудка, печени и почек. Содержание большого количества пектина способствует усвоению пищи и выведению из организма солей натрия.

Употребление кабачков предупреждает ожирение и накопление в организме излишков холестерина. Благодаря своим свойствам этот овощ рекомендован людям, страдающим желудочно-кишечными заболеваниями.

Кабачки тушат, жарят, фаршируют, маринуют, добавляют в овощные смеси для первых и вторых блюд, готовят из них овощную икру и оладьи.

Патиссоны – особый вид тыквы. По своей форме они несколько напоминают тарелку, поэтому их иногда называют тарелочными тыквами. Патиссоны используют только недозрелыми, в пищу и для консервирования употребляют молодые плоды белого или желтого цвета.

Патиссоны содержат различные витамины, каротин, минеральные соли, в частности калия, пектиновые и другие кислоты. Врачи-диетологи рекомендуют употреблять патиссоны при болезнях почек, печени, а также при катарах, язвенной болезни и атеросклерозе. Эти овощи полезны всем благодаря наличию в них необходимых витаминов, легко усвояемых углеводов, пектиновых веществ и щелочных минеральных солей. Патиссоны способствуют лучшему усвоению белковой пищи и поддержанию щелочной реакции крови.

Наиболее распространенный способ кулинарной обработки патиссонов – консервирование в рассоле. Консервированные патиссоны подают как закуску или острый гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Салаты и закуски

Салаты и закуски из баклажанов

Салат из баклажанов с майонезом

Ингредиенты

500 г баклажанов, 3-4 зубчика чеснока, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, испечь, остудить в закрытой кастрюле при комнатной температуре.

Затем очистить их и измельчить, добавить толченный с солью чеснок, заправить майонезом и украсить зеленью петрушки.

Салат из баклажанов с чесноком

Ингредиенты

300 г баклажанов, 20 мл растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка столового уксуса, 1 столовая ложка соевого соуса, зелень укропа, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, очистить, разрезать вдоль и варить до готовности. Затем охладить их, нарезать соломкой, добавить растительное масло, соевый соус, уксус, соль по вкусу. Все перемешать, выложить в салатницу, сверху посыпать мелко нарезанным чесноком и укропом.

Салат из баклажанов с грецкими орехами

Ингредиенты

300 г баклажанов, 100 г грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и зелень вымыть. Баклажаны нарезать кружочками, посолить и обжарить с двух сторон в растительном масле до золотистого цвета. Готовые баклажаны выложить на блюдо, поперчить, посыпать толчеными грецкими орехами, мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

Салат из жареных баклажанов с грибами

Ингредиенты

300 г баклажанов, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 30–40 мл растительного масла, 150 г майонеза, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками. Грибы перебрать, промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки и укропа промыть, нарубить.

Баклажаны, грибы и лук выложить на сковороду с разогретым

растительным маслом, посолить, поперчить, жарить в течение 10–15 минут.

Затем остудить и заправить майонезом. Готовый салат посыпать зеленью и подать к столу.

Салат из баклажанов и помидоров

Ингредиенты

500 г баклажанов, 350 г помидоров, 120 г зеленого лука, 200 г майонеза, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и помидоры вымыть, нарезать дольками. Баклажаны сварить в подсоленной воде и охладить, добавить нарезанные помидоры, измельченный зеленый лук. Заправить майонезом, поперчить, украсить зеленью и подать к столу.

Салат из печеных баклажанов

Ингредиенты

300 г баклажанов, 200 г помидоров, 30 мл растительного масла, 20 мл столового уксуса, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень петрушки вымыть. Баклажаны испечь, очистить, нарезать вдоль небольшими полосками, положить на блюдо, посолить, поперчить по вкусу, заправить растительным маслом и уксусом. Салат украсить помидорами, нарезанными кружочками, зеленью петрушки и подать к столу.

Острый салат из баклажанов

Ингредиенты

300 г баклажанов, 150 г сладкого перца, 100 г помидоров, 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка столового уксуса, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть. Баклажаны и перец испечь на сильном огне, очистить. Помидоры бланшировать, очистить, мелко нарезать чеснок. Все перемешать, посолить, поперчить, заправить уксусом и растительным маслом. Выложить в салатник, украсить ломтиками помидоров и зеленью петрушки, подать к столу.

Летний салат из баклажанов

Ингредиенты

300 г баклажанов, 3 помидора, 2 болгарских перца, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 лимон, 3 столовые ложки растительного масла, тмин, зелень петрушки и базилика, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны надрезать вдоль и запечь. Затем остудить, очистить и нарезать кубиками.

Помидоры, перцы и лук нарезать кубиками, посолить и перемешать с баклажанами. Смешать измельченный чеснок, тмин, растительное масло и выжать лимонный сок. Заправить салат приготовленной смесью и посыпать нарезанной зеленью.

Салат с баклажанами и спаржей

Ингредиенты

2–3 баклажана, 3–4 клубня картофеля, 200 г отварной спаржи, 1 помидор, 200 г сметаны, 1 столовая ложка тертого хрена, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны испечь, очистить, нарезать кубиками. Клубни картофеля отварить, очистить, нарезать кубиками. Смешать картофель, баклажаны и спаржу, нарезанную мелкими кубиками, посолить и перемешать. Салат заправить сметаной, смешанной с тертым хреном и солью, украсить дольками помидора, измельченной зеленью и подать к столу.

Салат «Красота»

Ингредиенты

300 г баклажанов, 100 г чернослива без косточек, 150 г сметаны, 1 помидор, 50 г грецких орехов, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны испечь, остудить, очистить и нарезать кубиками. Помидор нарезать дольками, добавить чернослив без косточек, толченые грецкие орехи и перемешать с баклажанами. В готовый салат добавить соль, перец, заправить его сметаной, перемешать и украсить зеленью петрушки.

Неаполитанский салат

Ингредиенты

300 г баклажанов, 200 г вареного мяса курицы, 2 небольших маринованных огурца, 1 маленькая свекла, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 50 мл растительного масла, 200 г майонеза, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны нарезать кубиками, посолить, оставить на 15 минут, затем обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

Мясо курицы, свеклу, маринованные огурцы и сельдерей нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке. Добавить обжаренные баклажаны, нарезанную зелень петрушки, майонез, соль, перец и все перемешать.

Готовый салат украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Салат «Изысканный»

Ингредиенты

300 г баклажанов, 300 г вареного мяса курицы, 200 г шампиньонов, 1 огурец, 200 мл белого вина, 50 мл растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны нарезать мелкими кусочками, посолить, оставить на 15–20 минут, затем слегка обжарить в растительном масле.

Мясо курицы, шампиньоны, огурец и зелень петрушки мелко нарезать, перемешать с обжаренными баклажанами, посолить, поперчить, залить вином. Затем слегка охладить и подать к столу.

Салат из баклажанов со сладким перцем

Ингредиенты

300 г баклажанов, 5–6 стручков сладкого перца, 200 г помидоров, 150 г огурцов, 3–4 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, 20 мл столового уксуса, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, испечь, очистить, нарезать небольшими кубиками, добавить мелко нарезанный чеснок, растительное масло, уксус, соль и перец по вкусу. Огурцы очистить, посолить и нарезать кубиками. Сладкий перец испечь, очистить, удалить семена, нафаршировать его нарезанными огурцами и зеленью укропа.

Приготовленные таким образом овощи выложить на блюдо: с одной стороны выложить баклажанную икру, с другой – фаршированный перец. Между ними положить помидоры, нарезанные кружочками, посолить, посыпать нашинкованной зеленью петрушки и подать к столу.

Салат «Магнум»

Ингредиенты

1 баклажан, 1 кабачок, 400 г очищенных помидоров, 200 г куриного филе, 2 стручка зеленого сладкого перца, 1 луковица, 125 мл крепкого бульона, 3 столовые ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, соль и молотый сладкий красный перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть, обсушить и нарезать кубиками.

Овощи положить в сотейник, сбрызнуть растительным маслом и тушить под крышкой в течение 8–10 минут.

Куриное филе промыть, промокнуть салфеткой, нарезать соломкой. Оставшееся масло заправить солью, перцем, мелко нарезанным чесноком, сбрызнуть им нарезанное филе, накрыть

фольгой и оставить на 15–20 минут. Затем к овощам добавить куриное филе, помидоры вместе с соком, бульон, зелень и тушить еще 5–10 минут.

Готовый салат заправить солью, перцем и перемешать.

К салату можно подать тосты со сливочным маслом или черный хлеб.

Салат из баклажанов с сыром

Ингредиенты

700 г баклажанов, 40 мл растительного масла, 200 г тертого сыра, зелень укропа, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, испечь, остудить, очистить и мелко нарезать.

Затем обжарить их в растительном масле, непрерывно помешивая. Баклажаны остудить, посыпать солью, натертым сыром и мелко нарезанной зеленью укропа, затем подать к столу.

Салат из баклажанов и фасоли

Ингредиенты

500 г баклажанов, 200 г фасоли, 1-2 луковицы, 1 столовая ложка сахара, 2-3 столовые ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Фасоль замочить в воде на 5 часов, затем варить до готовности. Баклажаны очистить, нарезать соломкой и варить в подсоленной воде в течение 10 минут. Затем отваренные баклажаны смешать с вареной фасолью, нашинкованным репчатым луком, растительным маслом и заправить сахаром, солью и перцем. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и украсить зеленью петрушки.

Салат из баклажанов с зеленым горошком

Ингредиенты

600 г баклажанов, 200 г зеленого горошка, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 луковицы, 1 яблоко, 60 мл растительного масла, 100 г майонеза, 100 г сметаны, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, соль.

Приготовление

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать ломтиками, посолить и тушить на сковороде в растительном масле в течение 15-20 минут. Лук очистить, нарезать кубиками, обжарить, смешать с баклажанами и охладить. Затем перемешать тушеные овощи с консервированным горошком, мелко нарезанными яйцами и яблоком, посолить.

Все выложить в салатник, заправить соусом, приготовленным из майонеза, сметаны и мелко нарубленного чеснока, посыпать

нарезанной зеленью и подать к столу.

Салат «Свежесть»

Ингредиенты

400 г баклажанов, 2 луковицы, 500 г помидоров, 2–3 стручка сладкого перца, 30 мл растительного масла, лимонный сок, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками, посыпать солью и оставить на 20 минут. Затем их вымыть, слегка отжать и обжарить в растительном масле вместе с нарезанным луком. Приготовленные таким образом баклажаны смешать с помидорами, нарезанными кружочками, и сладким перцем, нарезанным соломкой. Салат посолить, поперчить, полить лимонным соком и перемешать. Готовый салат выложить в салатницу и украсить кружочками помидоров и зеленью.

Салат «Ред сокс»

Ингредиенты

400 г баклажанов, 1 луковица, 150 г томатной пасты, 3 столовые ложки оливкового масла, 1 долька чеснока, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть и очистить. Лук мелко нарезать и пассеровать в оливковом масле 2-3 минуты. Баклажаны вымыть, нарезать длинными продольными ломтиками и выложить на сковороду с луком. В смесь добавить толченый чеснок, посолить, поперчить, затем добавить томатную пасту, размешать и тушить овощи в течение 10-15 минут. Готовые овощи посыпать зеленью и подать к столу.

Баклажаны с чесноком

Ингредиенты

300 г баклажанов, 1 помидор, 5-6 зубчиков чеснока,50 мл растительного масла, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, зелень кинзы и укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны очистить, сделать глубокий разрез и ложкой удалить мякоть с семенами. Подготовленные баклажаны опустить в кипяченую остывшую и подсоленную воду на 10-15 минут, затем откинуть и слегка отжать. Мякоть баклажанов измельчить, добавить мелко нарезанный чеснок, мелко нашинкованные коренья петрушки и сельдерея, зелень кинзы и укропа, посолить, поперчить, перемешать и обжарить в растительном масле.

Подготовленные баклажаны фаршировать овощной массой и выложить надрезанной стороной вверх на сковороду с разогретым

растительным маслом. Добавить очищенные от кожицы и разрезанный пополам помидор, соль, немного воды, посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы и укропа, закрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение 5–10 минут.

При подаче к столу полить соком, образовавшимся при тушении. Блюдо можно подавать и в горячем виде.

Закуска из баклажанов с луком

Ингредиенты

300 г баклажанов, 1 большая луковица, 30 мл растительного масла, 30 мл столового уксуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, испечь, удалить мякоть и мелко нарубить. Затем добавить лук, нарезанный кольцами, растительное масло, уксус, соль, перец и все перемешать. Закуску можно подавать с поджаренным хлебом.

Баклажаны под соевым соусом

Ингредиенты

2 баклажана, 40 мл растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, 3–4 столовые ложки соевого соуса, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и зелень вымыть. Баклажаны очистить и нарезать соломкой. В отдельной посуде смешать растертый с солью чеснок, перец и соевый соус. Замариновать баклажаны в приготовленном соусе и оставить в холодильнике на 1 час. Затем слегка обжарить замаринованные баклажаны в кипящем растительном масле. Готовую соломку выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

Баклажаны в сметанном соусе

Ингредиенты

300 г баклажанов, 50 г сметанного соуса, 2 столовые ложки сливочного масла, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и зелень вымыть. Баклажаны нарезать кубиками, посолить и оставить на 10–15 минут. Затем обжарить баклажаны в разогретом сливочном масле до образования румяной корочки, поперчить и заправить сметанным соусом. Готовые баклажаны посыпать мелко нарезанной зеленью. Можно подавать как отдельное блюдо или как гарнир к мясным блюдам.

Баклажаны с кефиром

Ингредиенты

4 небольших баклажана, 100 мл кефира, 4 столовые ложки растительного масла, 4 зубчика чеснока, зеленый лук, соль и

перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и чеснок очистить и вымыть. Баклажаны нарезать кружочками, посолить, поперчить и оставить на 30 минут в прохладном месте. Затем баклажаны обжарить в растительном масле до образования румяной корочки. Готовые баклажаны посыпать мелко нарезанным зеленым луком и подать с кефиром, смешанным с толченым чесноком.

Баклажаны с грибами и морковью

Ингредиенты

500 г баклажанов, 500 г белых грибов или шампиньонов, 300 г моркови, 3 луковицы, 200 г сметаны, 40 мл растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи, грибы и зелень вымыть. Грибы отварить. Баклажаны нарезать кубиками и слегка обжарить в масле. Морковь натереть на крупной терке и пассеровать вместе с нашинкованным луком. Подготовленные овощи положить слоями в кастрюлю, посолить, поперчить, залить сметаной и тушить до готовности. При необходимости добавить немного воды. Готовое блюдо выложить на блюдо, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Баклажаны с грибами в сметане

Ингредиенты

300 г баклажанов, 300 г шампиньонов, 4 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 стакана сметаны, 4 столовые ложки тертого сыра, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и грибы вымыть. Баклажаны нарезать небольшими кубиками, посолить и оставить на 10–15 минут. Затем обжарить баклажаны в сливочном масле, добавить пассерованный лук. Грибы нарезать ломтиками и обжарить. Смешать жареные баклажаны, лук, грибы и добавить сметану, перец, соль. Смесь выложить в порционную огнеупорную посуду, посыпать тертым сыром и запечь. Блюдо подавать горячим.

Баклажаны с сыром

Ингредиенты

300 г баклажанов, 100 г тертого сыра, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, цедра лимона, зелень базилика, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить, оставить на 15 минут. Затем ломтики баклажана снова вымыть, обсушить и обжарить в растительном масле с двух сторон.

Базилик вымыть, обсушить и нарезать тонкими полосками. Приготовить соус из мелко нарубленного чеснока, базилика, сока и цедры лимона, добавить соль и перец. Полить соусом горячие ломтики баклажана и оставить на 15 минут. Посыпать сыром и украсить листиками базилика.

Капоната

Ингредиенты

500 г баклажанов, 300 г мякоти помидоров, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 100 мл растительного масла, 100 мл винного уксуса, 6 маслин, 2 столовые ложки каперсов, 1 столовая ложка изюма, зелень сельдерея, сахар, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть, изюм замочить в теплой воде. Баклажаны нарезать ломтиками, оставить на 15 минут в подсоленной воде, затем воду слить. Баклажаны обсушить и обжарить в растительном масле на широкой сковороде. Отдельно пассеровать сельдерей, затем добавить его к баклажанам. Лук нашинковать, добавить мякоть помидоров и тушить 10 минут. Затем влить винный уксус, добавить каперсы, изюм, маслины, сахар, соль и перец.

Все перемешать, соединить с баклажанами и сельдереем, тушить на слабом огне в сливочном масле в течение 10 минут. Готовое блюдо можно подавать в горячем или холодном виде.

Баклажаны, тушенные с помидорами

Ингредиенты

500 г баклажанов, 4–5 помидоров, 3 столовые ложки растительного масла, 150 г соуса «Южный», 2–3 зубчика чеснока, 50 г зеленого лука, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны очистить от кожицы и нарезать кружочками, а помидоры разрезать пополам. Затем овощи обжарить в растительном масле, положить в неглубокую посуду и залить соусом «Южный», разведенным водой. Добавить мелко нарезанный чеснок, соль, перец и тушить в течение 10–15 минут.

Готовое блюдо посыпать зеленым луком.

Баклажаны, тушенные с рисом

Ингредиенты

2–3 баклажана, 2–3 помидора, 2 зеленых перца, 1 морковь, 1–2 луковицы, 150 г риса, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть и очистить. Баклажаны, лук и помидоры нарезать кубиками, добавить натертую на крупной терке морковь,

нарезанный зеленый перец и промытый рис, все положить в глубокую сковороду, залить водой, посолить, поперчить и тушить в течение 1 часа на слабом огне.

Когда вода выпарится, добавить растительное масло, аккуратно перемешать и тушить еще 10 минут. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки и подать к столу горячим.

Баклажаны с пикантным соусом

Ингредиенты

3 баклажана, 400–500 г помидоров, 1 головка чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка муки, сахар, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть и очистить. Баклажаны нарезать небольшими дольками и положить их на 10 минут в подсоленный кипяток, а затем под пресс на 15–20 минут. Затем панировать баклажаны в муке, обжарить в растительном масле и выложить на блюдо. Отдельно обжарить половинки помидоров с измельченным чесноком, сахаром, солью и перцем.

Когда чеснок в соусе станет мягким, залить полученным соусом баклажаны и подать к столу.

Баклажаны, фаршированные в соусе со сливками

Ингредиенты

300 г баклажанов, 50 г сметанного соуса, 50 г сыра, 1 яйцо, 50 мл сливок, 50 г молотых сухарей, мускатный орех, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, разрезать пополам и аккуратно вынуть мякоть. Мякоть измельчить, посолить, поперчить и тушить 5–7 минут.

Взбить сливки с яйцом, добавить сметанный соус, мускатный орех и перемешать. Половинки баклажанов обвалять в сухарях, начинить тушеной мякотью, залить приготовленной смесью, посыпать тертым сыром и запекать в духовке 15–20 минут.

Готовые баклажаны выложить на блюдо и подать к столу.

Баклажаны, фаршированные рисом

Ингредиенты

5–6 баклажанов, 120 г риса, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка молотых сухарей, 150 г томатного соуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и рис промыть. Каждый баклажан разрезать вдоль пополам, положить овощи на 10–15 минут в кипяток, а затем под пресс на 25–30 минут. Аккуратно вырезать мякоть у баклажанов и

сложить их в смазанный растительным маслом сотейник. Рис отварить до готовности, затем его перемешать с измельченной мякотью баклажанов, заправить томатным соусом, солью, перцем и нафаршировать полученной массой баклажаны. Посыпать молотыми сухарями и запекать в духовке в течение 25–30 минут.

При подаче к столу баклажаны можно полить томатным соусом.

Баклажаны с овощами

Ингредиенты

3 баклажана, 2 луковицы, 2 помидора, 3 зеленых перца, 4 зубчика чеснока, 8 столовых ложек оливкового масла, 1 пучок петрушки, сахар и соль по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны очистить, сделать глубокий длинный надрез в каждом баклажане и поместить их на 15 минут в холодную подсоленную воду. Затем обжарить баклажаны в течение 5–7 минут в разогретом оливковом масле.

Лук и чеснок измельчить, добавить нарезанные дольками помидоры, петрушку, соль и сахар. Все перемешать и тушить смесь 5–7 минут.

Надрезы на баклажанах наполнить приготовленной овощной смесью. Далее поместить баклажаны в сотейник, положить сверху по две половинки перца, влить 1 стакан воды и тушить 5 минут на слабом огне. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Баклажаны, жаренные в гриле

Ингредиенты

6 маленьких баклажанов, 4 столовые ложки соевого соуса, 1 столовая ложка саке, 1 столовая ложка свежего тертого имбиря.

Приготовление

Баклажаны вымыть, обжарить со всех сторон в горячем гриле до мягкости. Затем положить на 5 минут в холодную воду, вынуть, очистить и нарезать на 5–6 полос. Соевый соус соединить с саке, довести смесь до кипения.

Обжаренные баклажаны выложить на тарелки, залить приготовленным соусом, рядом положить немного имбиря. Блюдо можно подавать к вареному рису.

Баклажаны «Огонек»

Ингредиенты

2–3 баклажана, 500 г красного сладкого перца, 2 красных горьких перца, 2 столовые ложки столового уксуса, сахар, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть и очистить. Баклажаны нарезать вдоль

пластинками, обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.

Красный сладкий перец и красный горький перец пропустить через мясорубку, в полученную массу добавить 2 столовые ложки уксуса, сахар, соль, перец и тщательно перемешать. Баклажаны залить приготовленным соусом и тушить в духовке в течение 20–30 минут. Затем сутки выдержать в холодном месте, а потом можно подавать блюдо к столу.

Баклажаны, запеченные с луком в сметане

Ингредиенты

3 баклажана, 3 луковицы, 100 г сметаны, 2 столовые ложки жира, 2 столовые ложки муки, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи очистить, зелень и овощи вымыть. Баклажаны нарезать кружочками, положить в горячую подсоленную воду на 5 минут. Затем вынуть, обсушить, панировать в муке и обжарить в разогретом жире с обеих сторон до образования корочки. Лук нарезать кольцами и обжарить.

Обжаренные баклажаны выложить на противень, смазанный жиром. Добавить обжаренный лук, соль, перец, залить сметаной и запекать в духовке 15–20 минут. Посыпать измельченной зеленью и подать к столу.

Баклажаны «Аль-Арабия»

Ингредиенты

2 крупных баклажана, 100 г мясного фарша, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки тертого сыра, зелень петрушки, кинзы и сельдерея, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны разрезать пополам вдоль, ложкой вынуть сердцевину. Баклажаны опустить на 5–8 минут в подсоленную теплую воду. Сердцевину баклажанов мелко нарезать, смешать с нашинкованным луком и мясным фаршем, добавить растительное масло, соль и перец. Полученной массой наполнить баклажаны, поместить их в форму и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке в течение 10 минут.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы, петрушки, сельдерея.

Баклажанные кубики

Ингредиенты

500 г баклажанов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка винного уксуса, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть и нарезать кубиками. Затем выложить на

сковороду и слегка подсушить без добавления масла на среднем огне. Добавить масло, соль, перец и обжарить, периодически перемешивая. Влить винный уксус, перемешать и оставить на огне на 1–2 минуты. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью укропа и подать к столу.

Рулетики из баклажанов

Ингредиенты

3–4 баклажана, 100 мл растительного масла, 100 г майонеза, 2–3 зубчика чеснока, 50 г грецких орехов, зелень кинзы и укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и зелень вымыть. Баклажаны нарезать вдоль, посолить и оставить на 1 час. Затем баклажаны снова вымыть и обжарить в растительном масле. Не остужая, промазать баклажаны с одной стороны майонезом, посыпать измельченными орехами, зеленью и чесноком, поперчить. Свернуть баклажаны в рулетики и закрепить зубочистками. Рулетики можно подавать холодными или горячими.

Рулетики из баклажанов с салями

Ингредиенты

600 г баклажанов, 500 г помидоров, 100 г сыра гауда, 100 г салями, 3 столовые ложки томатной пасты, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть. Баклажаны разрезать вдоль на ломтики толщиной 0,5 см, бланшировать в подсоленной воде, затем обдать холодной водой и обсушить. Петрушку промыть, нарубить, чеснок очистить, измельчить, добавить к петрушке и смешать с томатной пастой. Ломтики баклажанов посолить и поперчить, затем смазать смесью петрушки с чесноком. Ломтики сыра выложить на баклажаны, сверху положить салями.

Свернуть рулетики и выложить в форму плотно друг к другу. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать крупными дольками. Выложить поверх рулетиков, посолить и поперчить. Поставить форму с рулетиками в нагретую до 200 °С духовку и запекать 30 минут. При подаче к столу блюдо украсить петрушкой.

Меживо из баклажанов

Ингредиенты

300 г баклажанов, 200 г помидоров, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка винного уксуса, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить, оставить

на 15 минут, затем слегка отжать сок и обжарить в растительном масле до образования золотистой корочки. Лук очистить и обжарить. Все положить в кастрюлю, добавить помидоры, нарезанные дольками, уксус и лавровый лист, залить 100 мл воды, посолить, поперчить и тушить до готовности. Подать в холодном виде.

Баклажаны по-гречески

Ингредиенты

12 небольших баклажанов, 250 мл оливкового масла, 1 лимон, 2 столовые ложки бальзамического уксуса, 2 столовые ложки изюма, 1 столовая ложка кедровых орехов, 1 столовая ложка сахара, лавровый лист, гвоздика, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам, выложить на гриль, смазать маслом и запекать в течение 10 минут с каждой стороны. Смешать оливковое масло с бальзамическим уксусом, выжать сок из лимона, добавить гвоздику, толченые кедровые орехи, предварительно размоченный изюм, лавровый лист, сахар, соль, перец и все перемешать.

Приготовленным маринадом залить горячие баклажаны. Дать настояться сутки и подать к столу.

Баклажаны по-таджикски

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 500 г моркови, 300 г лука, 2–3 помидора, 100 мл растительного масла, 1 головка чеснока, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть, овощи очистить. Баклажаны разрезать на половинки и очистить от семян. Помидоры и морковь нарезать небольшими кубиками, зелень и чеснок измельчить. В разогретом растительном масле обжарить шинкованные лук, морковь, помидоры, зелень, чеснок, смесь посолить и поперчить. Приготовленным овощным фаршем начинить баклажаны, выложить на сковороду, добавить немного воды и тушить на небольшом огне до готовности. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Баклажаны по-эолийски

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 150 мл столового уксуса, 150 мл оливкового масла, 4 зубчика чеснока, орегано, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, нарезать толстыми ломтиками и обжарить в большом количестве оливкового масла до золотистого цвета. Затем выложить баклажаны на бумажное полотенце и дать

стечь лишнему маслу. Положить слой баклажанов на слегка смазанный маслом противень, посыпать орегано, измельченным чесноком, солью и перцем и сбрызнуть уксусом. Так выложить несколько слоев. Накрыть фольгой и запекать в течение 15–20 минут в духовке при температуре 180 °С. Готовое блюдо подавать горячим.

Баклажаны по-египетски

Ингредиенты

850 г баклажанов, 4 помидора, 2 луковицы, 120 г сливочного масла, 1–2 моркови, 1 корень сельдерея, 1–2 зубчика чеснока, 50 мл оливкового масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны разрезать пополам, отделить ножом мякоть от кожицы. Пассеровать в оливковом масле мелко нарезанный лук, добавить нарезанные чеснок, морковь и вареный корень сельдерея и измельченную мякоть баклажанов. Все посолить, поперчить и перемешать. Полученным овощным фаршем наполнить половинки баклажанов и разложить их на смазанном сливочным маслом противне. Поверх каждой половинки положить по ломтику помидора и посыпать зеленью петрушки. Запекать баклажаны в духовке в течение 20 минут. Готовое блюдо подавать холодным.

Баклажаны по-итальянски

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 4–5 помидоров, 3 сладких перца, 3 луковицы, 1 головка чеснока, 60 мл растительного масла, зелень укропа и петрушки, сахар, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть, чеснок очистить. Баклажаны очистить и нарезать кусочками. Уложить баклажаны в кастрюлю, залить соленой водой и оставить на 30–40 минут. Затем баклажаны отжать и обжарить в растительном масле. Отдельно обжарить нашинкованный лук с перцем, нарезанным кубиками, за несколько минут до готовности добавить сахар, соль, перец и все перемешать. Жареные баклажаны и половинки помидоров выложить в кастрюлю и тушить 30–40 минут. Затем добавить обжаренные лук и перец, нарубленный чеснок, поперчить и тушить еще 15–20 минут. При подаче к столу блюдо посыпать зеленью.

Баклажаны по-стамбульски

Ингредиенты

300 г баклажанов, 1 помидор, 1 стручковый перец, 1 морковь, 1 небольшая луковица, 50 мл оливкового масла, 1 корень сельдерея, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и чабреца, соль и

перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны разрезать на половинки и погрузить в холодную, слегка подсоленную воду на 15–20 минут, затем обжарить в оливковом масле. Морковь и сельдерей припустить до полуготовности в кипятке, затем нарезать мелкими кубиками. Стручковый перец испечь, очистить от кожицы и семян, мелко нарезать и соединить с морковью. Мелко нарезанный лук пассеровать в оливковом масле, добавить нашинкованные овощи, нарезанный кусочками помидор, зелень петрушки и чабреца, измельченный чеснок, чабрец, перец, соль и все перемешать. Мякоть вынуть ложкой, мелко нарубить и добавить в пассерованные овощи. Баклажаны наполнить полученным овощным фаршем, выложить на смазанный маслом противень или сковороду, каждую половинку накрыть ломтиком помидора и запекать в духовке в течение 15–20 минут. Подавать в холодном виде.

Баклажаны по-корейски

Ингредиенты

2 крупных баклажана, 200 г куриного филе, 2 столовые ложки соевого соуса, 6 столовых ложек оливкового масла, соль и молотый перец чили по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, нарезать толстой соломкой, обдать кипятком и слегка отжать. Филе промыть и нарезать соломкой. В высокую сковороду налить оливковое масло, разогреть и обжарить куриное филе, затем добавить баклажаны и жарить смесь на сильном огне, все время помешивая, 10 минут. В конце жаренья добавить соевый соус, соль и перец. Остудить, подавать в холодном виде.

Баклажаны по-японски

Ингредиенты

6 баклажанов, 1 красный острый перец, 350 мл бульона, 2 столовые ложки саке, 2 столовые ложки соевого соуса, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, надрезать вдоль, положить в соленую воду на 10 минут, бланшировать в кипящей воде 5 минут и остудить в холодной воде. Затем выложить их в кастрюлю, залить смесью бульона, саке и соевого соуса, добавить стручок перца и поставить на слабый огонь на 10–15 минут. Готовые баклажаны подавать в соусе.

Баклажаны, тушенные с луком по-китайски

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 100 мл растительного масла, 50 мл мясного бульона, 1 столовая ложка соевого соуса, 1 чайная ложка молотого красного перца, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, обсушить, нарезать тонкой соломкой. В глубокой сковороде разогреть масло и обжарить баклажаны до золотистого цвета. В оставшееся после жаренья баклажанов масло влить мясной бульон, добавить мелко нарезанный лук, чеснок, соевый соус, перец, соль и довести до кипения. Затем в приготовленный соус добавить обжаренные баклажаны. Тушить до полного выпаривания жидкости, посыпать измельченным чесноком и перемешать. Готовое блюдо можно подавать в качестве гарнира либо с гренками.

Баклажаны под шубой

Ингредиенты

500 г баклажанов, 1–2 луковицы, 2–3 помидора, 2–3 зубчика чеснока, 100 г майонеза, 100 г тертого сыра, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кружками и опустить на 5 минут в кипящую подсоленную воду. Затем выложить кружочки баклажанов на противень, сверху каждый из них накрыть тонким кольцом лука и кружком помидора, кружки посолить, поперчить и смазать майонезом. Противень поставить в предварительно разогретую духовку примерно на 1 час до образования румяной корочки. Затем противень вынуть, баклажаны остудить и посыпать рубленым чесноком, зеленью и тертым сыром. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки и подать к столу.

«Тещин язык» из баклажанов

Ингредиенты

3 баклажана, 4–5 помидоров, 2 луковицы, 100 мл растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны нарезать тонкими пластинками и замочить в холодной подсоленной воде на 30 минут. Помидоры бланшировать, снять кожицу и мелко нарезать. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. На сковороде разогреть растительное масло, выложить томаты и лук, посолить, поперчить и тушить в течение 15–20 минут. Чеснок мелко нарезать и соединить с приготовленной томатной пастой. Баклажаны вынуть из воды, промокнуть бумажным полотенцем,

посолить и обжарить в разогретом масле с двух сторон до золотистой корочки.

На большое блюдо выложить язычки баклажанов, каждый смазать томатно-чесночной пастой, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и подать к столу.

Баклажаны с вареным мясом

Ингредиенты

500 г баклажанов, 200 г вареного мяса, 3–4 помидора, 1 луковица, 150 г сливочного масла, 2–3 зубчика чеснока, зелень кинзы, петрушки, сельдерея, базилика, чабера, укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, срезать у них верхушки, разрезать вдоль пополам, посолить и оставить на 30 минут. Затем баклажаны отжать и обжарить на сковороде в сливочном масле. Помидоры отварить и протереть через дуршлаг. Вареное мясо пропустить через мясорубку, обжарить в сливочном масле с мелко нарезанным луком, добавить соль и перец. На дно кастрюли выложить слой баклажанов и покрыть их слоем мелко нарезанной зелени петрушки, сельдерея, базилика, чабера, укропа, кинзы, смешанных с толченым чесноком. Поверх зелени положить мясо, а на мясо опять слой баклажанов. Смесь посыпать зеленью, залить томатом, посолить и тушить под крышкой 10–15 минут. Готовое блюдо подавать горячим или холодным.

Баклажаны по-казацки

Ингредиенты

500 г баклажанов, 150 г сметаны, 100 г майонеза, 150 мл растительного масла, 4 зубчика чеснока, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и зелень вымыть. Баклажаны нарезать колечками, посолить, поперчить, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 3–4 часа. Слить образовавшийся сок. Затем обжарить баклажаны в растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

Майонез смешать со сметаной, мелко нарезанным чесноком и посолить. Готовые баклажаны выложить на блюдо, полить приготовленным соусом, посыпать измельченной зеленью и подать к столу.

Закуска по-усть-лабински

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 300 г сладкого перца, 1 головка чеснока, 200 мл растительного масла, 100 мл столового уксуса, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны отварить и на 1 час положить под гнет, затем нарезать ломтиками. Перец очистить и нарезать соломкой. Выложить в кастрюлю слой баклажанов, слой сладкого перца, пересыпать каждый слой толченым чесноком, измельченной зеленью, солью и перцем. Вскипятить растительное масло вместе с уксусом и, не охлаждая, залить этим составом закуску. Приготовленной закуске дать настояться 2 часа и затем подать ее к столу.

Баклажаны со сладким перцем

Ингредиенты

500 г баклажанов, 3 сладких перца, 100 г сметаны, 100 мл растительного масла, 1 чайная ложка тмина, 0,5 чайной ложки семян кардамона, 1 палочка корицы, 1 чайная ложка семян кориандра, 6 горошин черного перца, 0,5 чайной ложки мускатного ореха, 1 чайная ложка семян черной горчицы, 1 чайная ложка куркумы, гвоздика, зелень петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны нарезать кубиками и варить на пару до мягкости. Сладкий перец очистить и нарезать тонкими полосками.

Смешать тмин, кардамон, корицу, кориандр, гвоздику, черный перец и смолоть в кофемолке в порошок. Добавить тертый мускатный орех и перемешать.

В разогретом растительном масле обжарить семена горчицы, добавить нарезанный сладкий перец и жарить в течение 5–7 минут до мягкости. Затем обжарить баклажаны со свежемолотыми специями и куркумой, добавить перец, мелко нарезанную зелень петрушки, посолить и перемешать.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки и подать к столу со сметаной.

Баклажаны с начинкой

Ингредиенты

300 г баклажанов, 150 г шампиньонов, 100 г помидоров, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, чеснок, зелень петрушки, мускатный орех, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, разрезать пополам вдоль, ложкой вынуть часть мякоти. В растительном и сливочном масле обжарить нашинкованную мякоть баклажанов, мелко нарезанные лук, помидоры и шампиньоны, добавить растертый с солью чеснок, мускатный орех и перец. Полученной массой заправить баклажаны и запекать в духовке при температуре 180 °С в течение

15 минут. Перед подачей к столу украсить нарезанной зеленью петрушки.

Баклажаны с лимоном

Ингредиенты

3–4 небольших баклажана, 1 помидор, 1 зеленый перец, 1 небольшая луковица, 2 лимона, 100 мл растительного масла, 5–6 маслин без косточек, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны равномерно обжарить на углях или испечь в духовке, очистить от кожицы и выложить в сковороду с разогретым растительным маслом. Посолить, поперчить, полить лимонным соком и тушить до появления коричневого оттенка. Затем снова добавить лимонный сок. Готовые баклажаны выложить на блюдо, полить соком, образовавшимся при тушении, украсить нарезанным соломкой зеленым перцем, дольками помидора, кольцами лука, маслинами, посыпать мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

Баклажаны с красным перцем

Ингредиенты

300 г баклажанов, 2 стручка острого красного перца, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть. Баклажаны нарезать кружочками, посолить и оставить на 30 минут, затем слегка отжать. Перец очистить от семян, нарезать полосками. Чеснок очистить, нарубить, смешать с растительным маслом. Баклажаны и перец обмазать смесью чеснока и масла, посолить, поперчить.

Затем обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки.

Печеные баклажаны

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 500 г помидоров, 2-3 луковицы, 200 мл растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны разрезать вдоль на несколько частей, помидоры и лук нарезать кольцами. Затем выложить на противень слоями баклажаны, помидоры и лук. Посолить, поперчить, полить растительным маслом и запекать в духовке в течение 15-20 минут. Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью.

Аджапсандал

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 600 г помидоров, 500 г картофеля, 2 сладких перца, 4-5 луковиц, 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 2 лавровых листа, зелень петрушки, кинзы, базилика, чабреца, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть и очистить. Лук нарезать кубиками и слегка обжарить в масле, добавить к нему нарезанные кубиками баклажаны, через 10 минут – перец, нарезанный кубиками, картофель, нарезанный дольками, и лавровый лист. Обжаривать овощную смесь 10 минут, затем добавить нарезанные кубиками помидоры без кожицы, посолить, поперчить, тушить до готовности.

В конце добавить толченый чеснок, измельченную зелень, все перемешать и подать к столу.

Баклажаны с фаршем

Ингредиенты

500 г баклажанов, 400 г помидоров, 250 г мясного фарша, 100 г тертого сыра, 2 луковицы, 100 мл растительного масла, 2 зубчика чеснока, зелень орегано и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны разрезать пополам, ложкой удалить мякоть, оставив стенки толщиной около 1 см, посолить и оставить на 30 минут. Мякоть измельчить, лук нарезать кубиками, чеснок растереть с солью.

Все вместе тушить в растительном масле, затем добавить фарш и обжарить. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками, треть добавить к фаршу, заправить орегано, солью и перцем. Половинки баклажанов ополоснуть под холодной водой, обсушить, затем наполнить фаршем и посыпать сыром.

Оставшиеся помидоры переложить в форму для запекания, сверху выложить баклажаны. Тушить в духовке 50 минут при температуре 200 °С.

При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Тушеные баклажаны с перцем

Ингредиенты

500 г баклажанов, 500 г сладкого перца, 4 зубчика чеснока, 100 мл растительного масла, зелень укропа и сельдерея, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть, овощи очистить. Баклажаны нарезать небольшими ломтиками, сложить в посуду для тушения, добавить мелко нарезанные перец, чеснок и зелень. Посолить,

залить маслом и тушить на слабом огне до готовности. Готовое блюдо подавать в холодном виде.

Тушеные баклажаны с мясом

Ингредиенты

500 г баклажанов, 300 г мясного фарша, 1–2 луковицы, 100 г томатной пасты, 100 мл растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, лук очистить и вымыть. Баклажаны нарезать кружочками, обжарить в растительном масле с обеих сторон. Обжарить с луком мясной фарш. Выложить в сковороду слоями баклажаны, сверху мясной фарш. Залить разведенной водой томатной пастой, посолить, поперчить и тушить до готовности. Блюдо подавать к столу горячим.

Баклажаны со свежими грибами

Ингредиенты

300 г баклажанов, 500 г грибов, 2–3 луковицы, 100 г сливочного масла, 200 г сметаны, 2 столовые ложки муки, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, нарезать кусочками длиной 3–4 см, посолить, оставить на 20 минут, чтобы вышла горечь. Обсушенные баклажаны обвалять в муке, слегка обжарить в сливочном масле. Лук нарезать кольцами и обжарить до золотистого цвета. Грибы вымыть и крупно нарезать. На дно кастрюли выложить слоями баклажаны, грибы, лук (в верхнем слое должны быть баклажаны), все залить подсоленной сметаной, смешанной с мукой. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить в духовку на средний огонь. Когда грибы дадут сок, блюдо можно подавать к столу.

Итальянские баклажаны

Ингредиенты

4 баклажана, 100 мл оливкового масла, 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка лимонной цедры, зелень базилика, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и зелень вымыть. Баклажаны разрезать вдоль на ломтики шириной 1,5 см, затем сделать с двух сторон крестообразные надрезы. Чеснок очистить, вымыть и тонко нарезать. Обжарить в разогретом оливковом масле до коричневого цвета, время от времени помешивая. Затем снять с огня, добавить базилик, соль и перец. Каждый ломтик баклажана обмакнуть в приготовленный масляный соус. Выложить баклажаны на противень, слегка смазанный оливковым маслом, и

поставить в духовку. Запекать в течение 10–15 минут, затем перевернуть баклажаны, смазать масляным соусом и готовить до мягкости.

Готовые баклажаны выложить на блюдо, посыпать лимонной цедрой и подать к столу.

Закуска из баклажанов по-узбекски

Ингредиенты

400 г баклажанов, 3 помидора, 100 г кабачков, 10 маслин без косточек, 5–6 столовых ложек оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны, кабачки и помидоры вымыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить на сковороду, посолить, поперчить, полить оливковым маслом и тушить в течение 30 минут, периодически помешивая. Затем добавить маслины, перемешать и тушить в течение 5 минут, после чего остудить. Украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из баклажанов и изюма

Ингредиенты

4–5 баклажанов, 100 г изюма без косточек, 100 мл растительного масла, 2 клубня картофеля, 1 стручок горького перца, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка молотого тмина, соль по вкусу.

Приготовление

Изюм промыть и замочить в теплой воде на 1 час. Баклажаны вымыть, опустить на 2–3 минуты в кипящую воду, очистить от кожицы, нарезать кубиками и жарить в 5 столовых ложках растительного масла в течение 4–5 минут, затем добавить изюм и жарить еще 3 минуты. Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками. Горький перец вымыть, удалить семенную коробку, мякоть нашинковать. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Баклажаны и изюм выложить в миску, добавить картофель, перец, тмин, соль и зелень петрушки. Все перемешать, заправить оставшимся растительным маслом, выложить на блюдо, поставить в прохладное место на 30–40 минут, затем подать к столу.

Баклажаны особые

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 150 г черствого хлеба, 100 мл молока, 2 яичных белка, 3 зубчика чеснока, масло для фритюра, зелень укропа и петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, разрезать на половинки, посолить и

оставить на 15–20 минут. Затем обсушить их салфеткой и обжарить во фритюре до образования румяной корочки. Дать стечь жиру, остудить и мелко нарубить. Черствый хлеб сложить в кастрюлю, замочить в небольшом количестве молока и размять. К хлебу добавить соль, черный молотый перец, толченый чеснок и баклажаны. Все перемешать, поставить на огонь и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Затем снять с огня, смесь выложить в смазанную маслом сковороду, залить взбитыми белками и запечь в духовке.

Готовые баклажаны посыпать измельченной зеленью и подать к столу.

Закуска из баклажанов и болгарского перца

Ингредиенты

3–4 баклажана, 3 болгарских перца, 2 помидора, 1 стручок горького перца, 2 зубчика чеснока, 30 г сливочного масла, 100 мл растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление

Болгарский и горький перец вымыть, удалить семенные коробочки, мякоть мелко нарезать и обжарить в сливочном масле. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Чеснок очистить и нарубить.

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать маленькими кусочками, выложить в кастрюлю, залить водой, посолить, добавить растительное масло и варить 15 минут. Затем положить нарезанные дольками помидоры, обжаренный перец и чеснок, варить до полного выпаривания жидкости, затем подать к столу.

Острая закуска из баклажанов и мяса

Ингредиенты

3–4 баклажана, 300 г отварного мяса курицы, 2 моркови, 1 луковица, 1 стручок горького перца, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка аджики, 1 буханка ржаного хлеба, зелень петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Чеснок очистить и растолочь. Стручок горького перца вымыть, удалить семена, мякоть измельчить. Хлеб нарезать тонкими ломтиками.

Баклажаны смешать с морковью, луком, чесноком, перцем, выложить на сковороду, добавить растительное масло и жарить в течение 5 минут на среднем огне, затем положить аджику, соль, влить немного воды и тушить в течение 20 минут. Куриное мясо провернуть через мясорубку, смешать с овощами и тушить 3–5 минут.

Готовую закуску остудить, выложить на ломтики хлеба,

посыпать нарезанной зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из баклажанов и яиц

Ингредиенты

3 баклажана, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зелени петрушки, 3 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, очистить и нарезать кубиками. Яйца очистить и нарубить. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать.

Баклажаны выложить на сковороду, посолить, добавить растительное масло и жарить в течение 5–7 минут, затем остудить, смешать с яйцами, заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Баклажаны с чесноком и зеленью

Ингредиенты

300 г баклажанов, 30 мл растительного масла, 15 г муки, 15 г сметаны, 4 зубчика чеснока, 15 г томатной пасты, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, очистить, обрезать с концов, обдать кипятком и нарезать кружочками, панировать в муке и обжарить до готовности в растительном масле. Обжаренные баклажаны переложить на блюдо, посыпать мелко нарезанным чесноком и зеленью. На сковороду, где жарились баклажаны, ввести сметану, томатную пасту, посолить и держать на огне 2–3 минуты, постоянно помешивая. Полить получившимся соусом баклажаны и подать к столу.

Баклажаны с сыром и помидорами

Ингредиенты

400 г баклажанов, 350 г помидоров, 250 г сыра, розмарин, 30 мл оливкового масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам. Ложкой удалить мякоть и мелко ее нарезать. Посыпать половинки баклажанов солью и оставить на 30 минут. Помидоры обдать кипятком, вынуть мякоть и нарезать. Затем смешать с нарубленной мякотью баклажанов, розмарином и перцем. Наполнить приготовленной овощной смесью баклажаны, сбрызнуть их оливковым маслом и поставить их в разогретую духовку, накрыв ломтиком сыра. Запекать баклажаны в течение 20 минут при температуре 180 °С. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки, подавать горячим.

Баклажаны фаршированные

Ингредиенты

3–4 баклажана, 100 г капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1–2 корня петрушки, 1–2 корня сельдерея, 2 помидора, 40 мл растительного масла, 3 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, соль и специи по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, надрезать вдоль и варить в подсоленной воде 3–4 минуты. Затем вынуть их, дать стечь воде и положить под легкий пресс на 25–30 минут.

Для фарша: морковь, петрушку, лук нашинковать соломкой и пассеровать в растительном масле. Капусту нашинковать, слегка потушить, соединить с овощной массой, добавить протертый помидор, нарезанную зелень и соль.

Подготовленные баклажаны фаршировать овощным фаршем, перевязать сельдереем и слегка обжарить. Выложить баклажаны в сотейник в 2-3 ряда и залить протертым помидором, посолить, посыпать зеленью и добавить специи. Тушить на слабом огне до полной готовности, за 10 минут до конца тушения добавить мелко нарезанный чеснок.

Перед подачей баклажаны выложить на блюдо и посыпать измельченной зеленью.

Баклажаны, запеченные с помидорами

Ингредиенты

3-4 баклажана, 2 помидора, 4 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, замочить в подсоленной воде на 1 час, затем опустить в кипящую воду на 3-5 минут, очистить и нарезать кружочками. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить со сметаной.

Баклажаны и помидоры положить в сковороду, посолить, добавить 3 столовые ложки растительного масла и жарить в течение 5 минут на среднем огне. Затем выложить овощи в смазанную оставшимся растительным маслом форму, полить смесью яиц и сметаны и запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 5-10 минут. Готовые баклажаны выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Баклажаны, запеченные с овощами

Ингредиенты

300 г баклажанов, 300 г помидоров, 400 г картофеля, 1–2 луковицы, 1–2 столовые ложки сливочного масла, 2–3 столовые ложки тертого сыра, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Нарезанные кружочками баклажаны

и помидоры смешать с мелко нарезанным луком и потушить с добавлением масла и соли. Картофель отварить до готовности и очистить. В форму, смазанную маслом, слоями положить нарезанный кубиками отварной картофель и баклажаны с помидорами, поперчить, посыпать тертым сыром, рубленой петрушкой, поставить в духовку и запекать в течение 20–30 минут. Блюдо можно подавать со сметаной.

Икра из баклажанов и свеклы

Ингредиенты

400 г баклажанов, 300 г свеклы, 2 яйца, 4 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, 0,5 лимона, сахар и соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, испечь, снять кожицу и нарубить мякоть. Свеклу вымыть, сварить до полной готовности, очистить, натереть на мелкой терке, смешать с баклажанами, добавить мелко нарезанный чеснок. Затем перемешать с яйцами, сваренными вкрутую и мелко нарубленными, солью, сахаром, растительным маслом и соком лимона.

Баклажаны, тушенные с грибами

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 1 луковица, 300 г шампиньонов, 300 г сметаны, 100 мл растительного масла, 100 г жира, 1 яйцо, зелень петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны, грибы и зелень вымыть. Баклажаны разрезать вдоль пополам, аккуратно вынуть мякоть, половинки обжарить во фритюре. Лук мелко нарезать, пассеровать в растительном масле, соединить с мелко нарубленными шампиньонами, мякотью баклажанов и сырым яйцом. Все перемешать и посолить. Полученной смесью заполнить половинки баклажанов, выложить их на противень, смазанный жиром, и запекать в духовке в течение 15-20 минут.

Готовое блюдо украсить зеленью петрушки, подавать со сметаной.

Икра из баклажанов с яйцами

Ингредиенты

600 г баклажанов, 3 яйца, 1 помидор, 100 мл растительного масла, 4 зубчика чеснока, столовый уксус, зелень петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, испечь в духовке, охладить и очистить, мелко нарезать, добавить растертый с солью чеснок, сваренные вкрутую, измельченные яйца, уксус и все перемешать. Перед подачей к столу блюдо украсить зеленью петрушки и дольками

помидора.

Острая закуска с баклажанами

Ингредиенты

300 г баклажанов, 300 г помидоров, 200 г острого красного перца, 6 зубчиков чеснока, 30 мл растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны, перец, чеснок очистить и вместе с помидорами пропустить через мясорубку. Все перемешать, посолить и тушить в растительном масле 10–15 минут. Готовую закуску посыпать мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

Острая баклажанная икра

Ингредиенты

400 г баклажанов, 200 г помидоров, 4 зубчика чеснока, 20 г муки, 50 мл растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть, чеснок очистить. Баклажаны нарезать кружочками, каждый натереть солью, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить в масле до золотистого цвета. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и пропустить через мясорубку вместе с чесноком. Баклажаны выложить на блюдо, полить приготовленной заправкой, посолить и посыпать зеленью.

Баклажаны нашпигованные

Ингредиенты

600 г баклажанов, 30 г шпика, 50 мл растительного масла, 6 зубчиков чеснока, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, в каждом сделать по 2 надреза. В надрезы положить кусочки сала, обваленные в соли и перце, и измельченный чеснок. Нашпигованные баклажаны положить на разогретую сковороду, полить растительным маслом, накрыть крышкой и держать на слабом огне в течение 1 часа, изредка поворачивая и поливая маслом. Готовые баклажаны разрезать вдоль на половинки, посолить, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Баклажаны по-особому

Ингредиенты

4 баклажана, 300 г куриного филе, 150 г белого соуса, 50 г сливочного масла, 2–3 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, специи, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, обрезать с обеих сторон, натереть солью. Аккуратно вырезать сердцевину, натереть изнутри солью. Через 15 минут тщательно промыть, слегка отжать, обсушить на салфетке. Приготовить фарш из куриного филе, добавить растертый с солью чеснок, перец и специи, наполнить каждый баклажан приготовленной массой.

Фаршированные баклажаны выложить в форму с растопленным сливочным маслом, накрыть крышкой и запекать в духовке в течение 35–40 минут. Готовые баклажаны переложить на блюдо, каждый баклажан разрезать на 3–4 части, залить горячим белым соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

Пикантные баклажаны с сыром

Ингредиенты

500 г баклажанов, 100 г сыра пармезан, 1 лимон, 30 мл оливкового масла, 3 зубчика чеснока, зелень базилика, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и зелень вымыть. Баклажаны нарезать тонкими ломтиками, посолить, оставить на 15 минут, затем ломтики промыть, обсушить и обжарить в разогретом масле с двух сторон до золотистого цвета. Базилик нарезать тонкими полосками. Чеснок очистить, измельчить, перемешать с базиликом, соком и цедрой лимона. Полить приготовленным соусом горячие ломтики баклажанов и оставить на 15 минут.

Затем выложить на блюдо, посыпать натертым пармезаном и украсить листиками базилика.

Баклажаны с помидорами

Ингредиенты

300 г баклажанов, 3 помидора, 4–5 долек чеснока, 100 мл растительного масла, 2 лавровых листа, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны надрезать вдоль на 4 части. Истолочь нарезанную зелень с солью, начинить ею баклажаны и положить в кастрюлю. Растертый с солью чеснок соединить с пропущенными через мясорубку помидорами и залить этой смесью фаршированные баклажаны. Добавить масло, лавровый лист и тушить под крышкой на слабом огне. Готовое блюдо посыпать зеленью и подать к столу.

Баклажаны в сметанном соусе

Ингредиенты

400 г баклажанов, 1 луковица, 100 г сметаны, 20 мл растительного масла, 10 г муки, зелень петрушки и укропа, соль

по вкусу.

Приготовление

Взять баклажаны среднего размера и одинаковой величины, вымыть, нарезать кружочками средней толщины. Посыпать их солью и дать постоять, чтобы выделился сок, затем слегка отжать. Запанировать баклажаны в муке, обжарить в разогретом масле со всех сторон до образования румяной корочки.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и слегка обжарить.

Обжаренные баклажаны выложить слоями в сотейник, переложить каждый слой пассерованным луком, залить сметаной и тушить в течение 20–25 минут.

При подаче к столу блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Баклажаны с томатом

Ингредиенты

600 г баклажанов, 200 г томатного пюре, 50 мл бульона, 2 столовые ложки муки, 50 мл растительного масла, соль и красный молотый перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кружочками и обжарить в кипящем растительном масле. Добавить бульон, томатное пюре, муку, красный молотый перец, посолить и тушить под закрытой крышкой до готовности. Можно подавать к мясным блюдам.

Баклажаны духовые

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 2 луковицы, 5–6 помидоров, 40 мл оливкового масла, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны нарезать кружками и обдать кипятком. Лук очистить и нарезать кольцами, помидоры нарезать кружочками. На смазанный маслом противень выложить слоями помидоры, лук и баклажаны, посолить, поперчить, полить оливковым маслом и запечь в духовке. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью и подать к столу.

Баклажаны панированные

Ингредиенты

600 г баклажанов, 3 яйца, 50 мл растительного масла, 50 г муки, 30 г панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кружочками и обвалять во взбитых яйцах, муке, затем снова в яйцах и сухарях. Баклажаны обжарить в масле, посолить и поперчить.

Панированные баклажаны прекрасно сочетаются с рыбными блюдами и макаронными изделиями.

Баклажаны с кабачками и тыквой

Ингредиенты

300 г баклажанов, 150 г кабачков, 100 г тыквы, 150 г сыра, 200 г сметаны, 50 г растительного масла, 1–2 столовые ложки муки, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, запанировать в муке и обжарить в разогретом масле. Тыкву вымыть, нарезать ломтиками, слегка обжарить в растительном масле и довести до готовности в духовке. Выложить все овощи в кастрюлю или сотейник, посолить, поперчить, залить сметаной, посыпать тертым сыром и тушить до готовности. Подать к столу с нарезанной зеленью петрушки.

Можно овощи, предварительно обжаренные, как описано выше, выложить на противень, залить сметаной, посыпать натертым сыром и запечь в духовке.

Баклажаны с овощным ассорти

Ингредиенты

300 г баклажанов, 200 г картофеля, 200 г капусты, 200 г помидоров, 200 г болгарского перца, 2 луковицы, 100 мл растительного масла, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть, овощи очистить. Баклажаны на 30 минут замочить в подсоленной воде, затем слегка отжать. Баклажаны, картофель, капусту, помидоры, перец и лук нарезать кубиками и по отдельности обжарить в растительном масле. Затем все овощи сложить в кастрюлю, добавить соль, перец, залить стаканом воды, накрыть крышкой и тушить до готовности. Готовое блюдо можно подавать в горячем и холодном виде. Перед подачей к столу украсить нарезанной зеленью.

Баклажанная икра

Ингредиенты

500 г баклажанов, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 50 мл растительного масла, 30 г томатной пасты, 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка столового уксуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, оставить на 30 минут в подсоленной воде. Затем запечь в духовке, остудить, очистить и мелко нарезать мякоть. Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить томатную пасту, нарезанную мякоть баклажанов и тушить,

помешивая, пока масса не станет густой. Заправить полученную массу растертым с солью чесноком, уксусом, растительным маслом, перцем. Выложить икру в салатник, посыпать зеленым луком и подать к столу.

Вареные баклажаны с помидорами

Ингредиенты

300 г баклажанов, 200 г помидоров, 1 яйцо, 100 г сметаны, 60 мл растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны залить подсоленной водой и оставить на 20 минут. Бланшировать баклажаны и помидоры, очистить от кожицы. Затем баклажаны нарезать кубиками, а помидоры – дольками. Все обжарить в разогретом масле, залить яйцом, взбитым со сметаной, посолить, поперчить и запечь в духовке. Готовые баклажаны с помидорами выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

Бутерброды с горячими баклажанами

Ингредиенты

1 баклажан, 1 болгарский перец, 1–2 столовые ложки растительного масла, 4 ломтика хлеба, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажан нарезать кружочками, посолить, поперчить, обжарить на сковороде в растительном масле и выложить на подрумяненные в тостере ломтики хлеба. Бутерброды украсить колечками болгарского перца, нарезанной зеленью укропа и петрушки и подать к столу.

Канапе с баклажанами

Ингредиенты

300 г баклажанов, 4 ломтика хлеба, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, 1–2 зубчика чеснока, зелень базилика, кинзы, укропа, петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и зелень вымыть. Баклажаны нарезать тонкими кружочками, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле. Чеснок очистить и измельчить с зеленью.

Майонез смешать с чесноком и мелко нарезанной зеленью, намазать на хлеб, сверху положить кружочки баклажанов и подать к столу.

Баклажаны, фаршированные овощами

Ингредиенты

4 баклажана, 4 болгарских перца, 2 помидора, 2 луковицы, 250 мл воды, 100 мл оливкового масла, 4 зубчика чеснока, зелень

петрушки, сахар, соль по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. На баклажанах срезать полоски кожицы шириной 1 см, на одной из полос сделать глубокий длинный разрез. Положить баклажаны в холодную подсоленную воду на 15 минут, затем слегка отжать. Обжарить в оливковом масле 5–7 минут. Затем обжарить нашинкованный лук, добавить мелко нарезанные помидоры, петрушку, соль и сахар, все перемешать. Наполнить надрезы начинкой, добавить растертый с солью чеснок, положить на баклажаны по 2 половинки перца. Влить в сковороду немного воды и тушить 5–10 минут на слабом огне. Готовые баклажаны выложить на блюдо и подать к столу.

Баклажаны на шпажках

Ингредиенты

300 г баклажанов, 2 помидора, 100 г брынзы, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 зубчик чеснока, маслины без косточек, зелень петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны нарезать вдоль тонкими полосками, посолить, обжарить в разогретом масле с двух сторон до золотистого цвета. Чеснок очистить и растереть с солью, помидоры нарезать кружочками. Полоски баклажана смазать майонезом, положить сверху кружок помидора и немного чеснока, завернуть в виде рулета. На шпажку надеть маслину и кубик брынзы. Рулетики проткнуть шпажками, выложить на блюдо, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Баклажаны с ореховым соусом

Ингредиенты

300 г баклажанов, 200 г стручковой фасоли, 200 г шпината.

Для соуса: 30 г грецких орехов, 1 луковица, 1 столовая ложка винного уксуса, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны нарезать кубиками и отварить, стручковую фасоль крупно нарезать, отварить. Шпинат припустить в небольшом количестве кипящей воды, затем отжать и нарубить. Грецкие орехи растолочь вместе с чесноком, перцем, солью, добавить нашинкованный лук, зелень петрушки, уксус и все тщательно перемешать. Полученной массой заправить овощи, украсить зеленью и подать к столу.

Турши

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 200 г чеснока, 150 мл столового уксуса, 3 пучка кинзы, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду и варить до мягкости, затем остудить. Остывшие баклажаны нарезать кубиками. Чеснок очистить, крупно нарезать, кинзу вымыть, мелко нарезать и все смешать с баклажанами. Приготовленной смесью заполнить банку, налить половину уксуса, через некоторое время, когда уксус немного впитается, долить оставшийся. Банку с закуской закрыть крышкой, убрать в холодильник и дать настояться 12 часов. Готовую закуску хранить в холодильнике.

Салаты и закуски из кабачков

Паштет из кабачков с брынзой

Ингредиенты

400 г кабачков, 200 г брынзы, 2–3 столовые ложки растительного масла, 1 головка чеснока, 2 столовые ложки кислого молока (сметаны или простокваши), 100 г грецких орехов, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить от кожицы, залить подсоленным кипятком и оставить на 5 минут. Затем нарезать кубиками. Чеснок очистить и измельчить. Брынзу натереть на крупной терке.

Все перемешать, тщательно растереть, заправить растительным маслом, кислым молоком (простоквашей или сметаной), добавить измельченные орехи, соль и перец. Паштет подавать с тостами.

Яичница с кабачком

Ингредиенты

1 кабачок, 3 яйца, 100 г ветчины, 100 г картофеля, 2–3 столовые ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Молодой кабачок вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Картофель вымыть, очистить и нарезать соломкой. Все овощи обжарить в растительном масле с мелко нарезанной ветчиной.

Затем добавить в сковороду взбитые яйца, посолить и поперчить по вкусу.

Готовую яичницу украсить зеленью укропа и петрушки и подать к столу в горячем виде.

Закуска из кабачков и зеленого лука

Ингредиенты

400 г кабачков, 3 пучка зеленого лука, 100 г сметаны, 2 столовые ложки майонеза, 100 мл растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить, нарезать соломкой и обжарить в растительном масле. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Готовые кабачки смешать с зеленым луком, посолить, поперчить, заправить смесью сметаны и майонеза, украсить нарезанной зеленью петрушки и подать к столу.

Кабачки с укропом

Ингредиенты

400 г кабачков, 2 пучка зелени укропа, 1 пучок зеленого лука, 4 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка столового уксуса, 1 чайная ложка горчицы, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить, нарезать соломкой и обжарить в растительном масле. Зеленый лук и зелень укропа вымыть и нарубить. Для приготовления заправки растительное масло смешать с уксусом и горчицей.

Готовые кабачки соединить с зеленью укропа, посолить, поперчить, выложить на блюдо, полить заправкой, посыпать зеленым луком и украсить зеленью петрушки.

Закуска из кабачков и сельдерея

Ингредиенты

300 г кабачков, 2 корня сельдерея, 100 г майонеза, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 2 чайные ложки столового уксуса, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачки и сельдерей вымыть. Кабачки очистить, нарезать соломкой и обжарить в растительном масле. Сельдерей отварить, очистить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, посыпать сахаром и сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

В салатник выложить попеременно слоями кабачки, сельдерей, петрушку. Каждый слой полить небольшим количеством майонеза и подать к столу.

Кабачки с уксусом

Ингредиенты

400 г кабачков, 1 луковица, 5 столовых ложек столового уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахара, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, соединить с кабачками, посыпать сахаром и солью, сбрызнуть уксусом и оставить на 1 час.

Затем овощи выложить на блюдо, заправить растительным маслом, украсить мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

Кабачки, жаренные в яйце

Ингредиенты

1 кг кабачков, 4 яйца, 50 г сливочного масла, 4 столовые ложки муки, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть и очистить. Яйца хорошо взбить и посолить. Затем кабачки смочить

в приготовленной яичной смеси, запанировать в муке и обжарить в разогретом масле до появления румяной корочки. Готовые кабачки посыпать мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

Кабачки по-итальянски

Ингредиенты

500 г кабачков, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, 150 г тертого сыра, 50 г шпика, 200 г томатного соуса, 150 мл бульона, 1–2 столовые ложки сливочного масла, зелень укропа, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачки и лук очистить и вымыть. Кабачки нарезать кубиками и тушить в горячем масле с мелко нарезанным луком, добавить бульон. Затем кабачки заправить томатным соусом, посолить, посыпать рубленым яйцом и тертым сыром, добавить обжаренный шпик и запекать в духовке в течение 10–15 минут. При подаче к столу кабачки посыпать рубленой зеленью укропа.

Горячая закуска из кабачков

Ингредиенты

400 г кабачков, 100 мл куриного бульона, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 1 чайная ложка горчицы, 2 чайные ложки столового уксуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Бульон довести до кипения. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Кабачки вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Затем залить горячим бульоном, посолить, поперчить, добавить горчицу, лук и уксус. Все перемешать и оставить на 10 минут. Затем посыпать зеленью укропа, заправить растительным маслом и подать к столу.

Кабачок, фаршированный сыром

Ингредиенты

1 крупный кабачок, 200 г тертого сыра, 100 г майонеза, 15 маслин без косточек, 3 зубчика чеснока, 50 г зеленого салата, зелень сельдерея, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачок вымыть, очистить, разрезать вдоль и ложкой вынуть мякоть, посолить. Майонез смешать с очищенным и измельченным чесноком и мелко нарезанными маслинами. Все перемешать, добавить сыр, нарезанный сельдерей, поперчить.

Обе половинки кабачка нафаршировать полученной смесью и

запекать в духовке в течение 15 минут. Перед подачей к столу кабачок разрезать на дольки и украсить листиками зеленого салата.

Кабачки, фаршированные творогом

Ингредиенты

1,5 кг кабачков, 500 г творога, 6 яиц, 140 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 200 г сметаны, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки очистить, обрезать с обеих сторон и осторожно вынуть семена, затем промыть кипящей водой. Творог протереть, растереть с яйцами и сливочным маслом, добавить тертый сыр, соль, перец и хорошо перемешать. Подготовленные кабачки наполнить творожной массой, смазать сливочным маслом и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Готовые кабачки полить сметаной, посыпать нарезанной зеленью укропа и подать к столу.

Кабачки с редькой

Ингредиенты

300 г кабачков, 1 редька, 3 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки столового уксуса, 1 пучок зелени кинзы, сахар, соль по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Затем посыпать сахаром и солью, сбрызнуть уксусом и оставить на 1 час. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Тщательно перемешать овощи с зеленью кинзы, выложить на блюдо, заправить растительным маслом и подать к столу.

Закуска из кабачков с курицей

Ингредиенты

500 г кабачков, 150 г отварного мяса курицы, 100 г маринованных грибов, 2 соленых огурца, 1 помидор, 4 столовые ложки майонеза, 100 г муки, 40 мл растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Помидор разрезать на четыре части и пропустить через мясорубку вместе с солеными огурцами, грибами, мясом, добавить майонез и перемешать.

Кружки кабачков выложить на блюдо. На каждый кружок положить небольшое количество приготовленной смеси, украсить мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

Кабачки тушеные с йогуртом

Ингредиенты

500 г кабачков, 200 г натурального йогурта, 60 мл растительного масла, 2 столовые ложки горчичных семян, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки очистить, нарезать тонкими ломтиками. Кабачки положить в сковороду с разогретым растительным маслом и тушить под крышкой на слабом огне в течение 10–15 минут. Затем смешать йогурт, горчичные семена, соль, перец и осторожно залить кабачки. Посыпать измельченной зеленью укропа, подавать к столу в горячем виде.

Кабачки под молочным соусом

Ингредиенты

300 г кабачков, 30 г сливочного масла, 100 г молочного соуса, 50 г тертого сыра, 2 столовые ложки муки, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, нарезать кружками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в разогретом сливочном масле. Жареные кабачки разложить на противне, смазанном маслом, залить молочным соусом средней густоты, посыпать тертым сыром и запекать в духовке в течение 10-15 минут. При подаче к столу кабачки выложить на блюдо, полить маслом и украсить зеленью петрушки.

Жареные кабачки с грибами и помидорами

Ингредиенты

250 г кабачков, 150 г белых грибов или шампиньонов, 1 помидор, 20 г сливочного масла, 50 г сметанного соуса, 2 столовые ложки муки, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи, грибы и зелень вымыть. Кабачки очистить, нарезать тонкими кружками, посолить, обвалять в муке и жарить в разогретом масле до золотистого цвета. Положить очищенные белые грибы или шампиньоны в кипящую воду на 2-3 минуты, затем нарезать их тонкими ломтиками и тушить со сметанным соусом до готовности. Помидор разрезать пополам, по-солить, поперчить, тушить на слабом огне до готовности.

При подаче к столу кабачки выложить на тарелку, на них положить грибы, а сверху жареные помидоры и посыпать зеленью петрушки.

Жареные кабачки с молодым картофелем

Ингредиенты

300 г кабачков, 200 г картофеля, 40 г сливочного масла, 20 г

муки, 50 г сметаны, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить, нарезать кружочками, вынуть из них сердцевину, обвалять в муке и жарить в масле до готовности. Молодой картофель сварить, очистить и посолить.

Перед подачей к столу положить на порционную сковороду обжаренные кружки кабачков, а в середину – картофель. Готовое блюдо полить сметаной, украсить зеленью укропа и петрушки.

Закуска из тушеных овощей

Ингредиенты

300 г кабачков, 2 помидора, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зеленого лука, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить и нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить и нарубить, помидоры нарезать тонкими ломтиками. Лимон очистить от кожуры и нарезать кружочками. Зеленый лук и зелень укропа вымыть и нарубить. Лук обжарить до золотистого цвета в 1 столовой ложке растительного масла, добавить помидоры, зеленый лук и жарить 5 минут. Затем влить немного воды, добавить кабачки, посолить, поперчить, довести до кипения, добавить оставшееся растительное масло и тушить до готовности на слабом огне.

Готовые овощи выложить на блюдо, посыпать измельченным чесноком и зеленью укропа и петрушки, украсить кружочками лимона и подать к столу.

Кабачки, запеченные с луком

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 луковицы, 100 г сыра, 20 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка майонеза, 2 чайные ложки столового уксуса, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом. Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в 2 столовых ложках растительного масла до золотистого цвета. Сыр натереть на крупной терке.

Кружочки кабачков выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить оставшимся растительным маслом, сверху положить кольца лука, смазать их майонезом и посыпать тертым сыром. Поставить кабачки в разогретую до 180 °С духовку на 10–15 минут. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Кабачковая икра

Ингредиенты

500 г кабачков, 2–3 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка столового уксуса, зелень укропа, сахар, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Кабачки смешать с луком, положить в кастрюлю, влить немного воды, добавить соль, перец, сахар, растительное масло, уксус и тушить до готовности.

Полученную массу протереть через сито, поставить в прохладное место на 1 час. Затем украсить готовую икру зеленью укропа и подать к столу.

Острая кабачковая икра

Ингредиенты

500 г кабачков, 2 моркови, 1–2 стручка горького перца, 1 луковица, 4 столовые ложки растительного масла, 6 зубчиков чеснока, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить и некрупно нарезать. Морковь вымыть, очистить и нарезать кружочками. Лук и чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Горький перец вымыть, удалить семенную коробочку и измельчить.

Кабачки смешать с морковью, луком и острым перцем, выложить на сковороду, добавить растительное масло, соль, влить немного воды, тушить до готовности, затем протереть через сито, вновь выложить на сковороду, влить немного воды и тушить, помешивая, в течение 5-10 минут.

Готовую икру остудить, выложить на блюдо, посыпать чесноком и подать к столу.

Икра из кабачков и баклажанов

Ингредиенты

2 кабачка, 3 баклажана, 3 моркови, 100 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 1 столовая ложка томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка столового уксуса, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Баклажаны вымыть, запечь в духовке, затем остудить, снять кожицу и мелко нарезать.

Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа, зеленый лук вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Капусту вымыть и

нашинковать.

Кабачки, баклажаны, лук, морковь и капусту выложить на сковороду, посолить, поперчить, влить немного воды, добавить растительное масло, томатную пасту и тушить на слабом огне в течение 15–20 минут. Заправить икру уксусом, остудить, выложить в глубокую салатницу и украсить зеленым луком, зеленью петрушки и укропа.

Закуска из кабачков, зеленого горошка и моркови

Ингредиенты

500 г кабачков, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 моркови, 1 пучок зелени петрушки, 3 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки и морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кабачки и морковь выложить на сковороду, посолить, поперчить, добавить растительное масло, обжарить до золотистого цвета на среднем огне, затем влить немного воды и тушить до готовности.

Тушеные кабачки и морковь соединить с зеленым горошком, заправить майонезом, выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из тушеных кабачков и свежих помидоров

Ингредиенты

500 г кабачков, 4 помидора, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Чеснок очистить и растолочь. Помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Яйцо очистить и мелко нарезать.

Кабачки смешать с луком, выложить на сковороду, добавить растительное масло, соль, перец, влить немного воды и тушить до готовности.

Тушеные кабачки остудить, соединить с помидорами, яйцом и чесноком и заправить майонезом. Перед подачей к столу кабачки посыпать нарубленной зеленью.

Закуска из кабачков и баклажанов

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 баклажана, 1 луковица, 2–4 зубчика чеснока, 1 пучок зелени укропа, 4 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки и баклажаны вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Чеснок очистить и растолочь. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Кабачки и баклажаны соединить с луком, выложить на сковороду, посолить, поперчить, добавить растительное масло и жарить на среднем огне до готовности. Затем выложить на блюдо, посыпать нарезанным чесноком, зеленью укропа и подать к столу.

Закуска из кабачков и зелени

Ингредиенты

500 г кабачков, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени кинзы, 2 сваренных вкрутую яйца, 4–5 столовых ложек растительного масла, 3–4 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Яйца очистить и мелко нарезать. Зелень укропа, петрушки, кинзы и зеленый лук вымыть, мелко нарезать и соединить с яйцами и майонезом.

Кружочки кабачков посолить, обжарить в растительном масле, выложить на блюдо и положить на середину каждого небольшое количество приготовленной смеси из зелени и яиц.

Кабачки, тушенные с капустой

Ингредиенты

500 г кабачков, 200 г белокочанной капусты, 5 столовых ложек растительного масла, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки столового уксуса, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Капусту вымыть, нашинковать и сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Кабачки соединить с капустой и луком, выложить на сковороду, добавить растительное масло, соль, перец, влить немного воды и тушить до готовности.

Тушеные овощи выложить на блюдо, полить сметаной, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из соленых кабачков и консервированной фасоли

Ингредиенты

300 г соленых кабачков, 150 г консервированной фасоли, 1 помидор, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Соленые кабачки нарезать кубиками. Помидор вымыть и

нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Кабачки смешать с консервированной фасолью, посолить, поперчить, выложить на блюдо, заправить растительным маслом, посыпать зеленью укропа. Готовую закуску украсить кружочками помидора и подать к столу.

Закуска из кабачков и шампиньонов

Ингредиенты

500 г кабачков, 300 г шампиньонов, 2 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачки и грибы вымыть и очистить. Кабачки нарезать соломкой, грибы нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Кабачки соединить с грибами, выложить на сковороду, добавить растительное масло и жарить на сильном огне в течение 3–5 минут. Затем убавить огонь до минимума, влить немного воды, посолить, добавить сметану и тушить до готовности.

Кабачки и грибы выложить на блюдо, полить майонезом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Салат из кабачков и крабового мяса

Ингредиенты

300 г кабачков, 200 г консервированного крабового мяса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 огурец, 100 г консервированной кукурузы, 50 г консервированного зеленого горошка, 1 вареная морковь, 200 г майонеза, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки и огурец вымыть. Кабачки очистить, разрезать пополам, запечь в духовке и нарезать соломкой. Огурец и яйцо мелко нарезать. Вареную морковь очистить и нарезать соломкой. Крабовое мясо нарезать небольшими кусочками. Кабачки соединить с огурцом, яйцом, морковью, крабовым мясом, кукурузой, посолить и поперчить. Все заправить майонезом, посыпать измельченной зеленью и перемешать. Готовый салат выложить на блюдо, украсить зеленым горошком и подать к столу.

Кабачки, тушенные в томатном соусе

Ингредиенты

500 г кабачков, 1–2 луковицы, 6 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка лимонного сока, зелень укропа, соль по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Лук очистить, нарезать полукольцами. Кабачки очистить, посолить, выложить на

сковороду, добавить лук, влить 1 столовую ложку растительного масла и обжарить до золотистого цвета, затем положить томатную пасту, добавить лимонный сок, оставшееся растительное масло, немного воды и тушить до готовности на слабом огне.

Кабачки выложить на блюдо, посыпать нарубленной зеленью укропа, полить оставшимся от тушения соусом и подать к столу.

Кабачки с ветчиной

Ингредиенты

400 г кабачков, 300 г ветчины, 200 г консервированной фасоли, 2–3 соленых огурца, 100 г майонеза, 1 чайная ложка горчицы, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Соленые огурцы и ветчину нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кабачки, фасоль, огурцы и ветчину выложить на сковороду, добавить растительное масло, соль, тушить на среднем огне в течение 3–5 минут, затем выложить на блюдо, заправить смесью майонеза, сметаны и горчицы, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Кабачки с фасолью и морковью

Ингредиенты

300 г кабачков, 200 г фасоли, 1–2 моркови, 1 корень сельдерея, 5 столовых ложек растительного масла, 1 столовая ложка горчицы, 2 чайные ложки столового уксуса, 1 чайная ложка сахара, зелень петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Фасоль замочить в холодной воде на 5 часов, затем варить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, остудить, посыпать сахаром.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать соломкой, слегка обжарить в растительном масле. Морковь и сельдерей вымыть, отварить в подсоленной воде, затем нарезать кубиками и сбрызнуть уксусом. Кабачки перемешать с фасолью, морковью и сельдереем, заправить смесью растительного масла и горчицы, выложить на блюдо и украсить зеленью петрушки.

Закуска из кабачков и стручковой фасоли

Ингредиенты

400 г кабачков, 300 г консервированной стручковой фасоли, 3-4 луковицы, 2 чайные ложки столового уксуса, 100 г майонеза, 20 мл растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить, нарезать соломкой и слегка обжарить в разогретом масле. Лук очистить, вымыть, нарубить, посолить и сбрызнуть уксусом. Фасоль мелко нарезать, смешать с кабачками, луком и нарезанной зеленью укропа. Затем выложить на блюдо, заправить майонезом, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из кабачков и соленых огурцов

Ингредиенты

400 г кабачков, 200 г консервированной фасоли, 3 соленых огурца, 1 яблоко, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, 4 столовые ложки растительного масла, 100 г майонеза, 1 пучок зелени укропа, перец красный молотый, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить, нарезать соломкой и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Огурцы нарезать соломкой. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Яйцо очистить и нарубить. Зелень укропа вымыть.

Обжаренные кабачки смешать с консервированной фасолью, огурцами, яблоком, луком и яйцом, выложить на блюдо, посолить, поперчить, заправить смесью растительного масла с майонезом, украсить зеленью укропа и подать к столу.

Острая закуска из кабачков и фасоли

Ингредиенты

400 г кабачков, 200 г фасоли, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка аджики, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка столового уксуса, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Фасоль замочить на 5 часов в холодной воде, затем варить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и сбрызнуть уксусом. Кабачки вымыть, очистить, натереть на крупной терке, слегка обжарить в растительном масле. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Для приготовления соуса растительное масло смешать с горчицей, аджикой и перцем.

Готовые кабачки и фасоль выложить на блюдо, перемешать, заправить соусом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из кабачков и лука

Ингредиенты

300 г кабачков, 2–3 луковицы, 100 г майонеза, 1 столовая ложка тертого хрена, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки очистить, натереть на крупной терке, посолить и поперчить. Затем варить в небольшом количестве воды в течение 5–7 минут, откинуть на дуршлаг. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть. Кабачки перемешать с луком и хреном, заправить майонезом, выложить на блюдо, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из кабачков и помидоров

Ингредиенты

400 г кабачков, 400 г помидоров, 2 луковицы, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, 100 г майонеза, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить от кожуры, натереть на крупной терке и посолить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидоры нарезать ломтиками, смешать с кабачками, луком и цедрой лимона, заправить майонезом, выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Салат из кабачков с грибами

Ингредиенты

300 г кабачков, 100 г консервированных грибов, 1–2 соленых огурца, 150 г вареного мяса курицы, 1 помидор, 60 г майонеза, 60 мл растительного масла, 40 г муки, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Вымытые и очищенные от кожуры кабачки нарезать кружочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Остальные продукты пропустить через мясорубку, добавить майонез и перемешать. Полученную смесь выложить ложкой на каждый кружочек кабачка и украсить укропом.

Салат из кабачков с раками

Ингредиенты

400 г кабачков, 30 раков, 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г сельдерея, 2 яйца, 2 свежих огурца, 1 помидор, 150 г майонеза, зелень укропа и петрушки, сахар, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Раков промыть, залить соленой кипящей водой, добавить зелень укропа и петрушки, варить до готовности. Кабачки очистить, разрезать на полоски и отварить в подсоленной воде. Огурцы, сваренные вкрутую яйца и сельдерей нарезать соломкой. Раковые шейки и кабачки нарезать кубиками, все перемешать, добавить зеленый горошек, сахар, соль и перец.

Заправить салат майонезом и дать настояться.

Перед подачей к столу салат украсить дольками помидора и зеленью.

Салат из сырых кабачков

Ингредиенты

300 г кабачков, 1 луковица, 10 г хрена, 150 г майонеза, зелень петрушки и укропа, зеленый лук, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить и натереть на крупной терке, смешать их с мелко нарезанным репчатым луком и натертым на мелкой терке хреном. Добавить перец, соль, мелко нарезанную зелень, заправить майонезом и подать к столу.

Салат из кабачков с луком

Ингредиенты

300 г кабачков, 200 г помидоров, 1 луковица, зеленый лук, сметана, кориандр, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Добавить нарезанные кольцами репчатый лук и помидоры, мелко нарезанные зеленый лук и зелень укропа и петрушки, добавить кориандр. Посолить, заправить сметаной и подать к столу.

Кабачки с простоквашей

Ингредиенты

1 кг кабачков, 500 мл простокваши, 4 зубчика чеснока, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками и опустить в кипящую подсоленную воду. Когда они станут мягкими, вынуть и остудить.

Взбить миксером простоквашу с солью и перцем, добавить толченый чеснок. Залить этой смесью кабачки, посыпать мелко нарезанным укропом и подать к столу.

Салат из цукини

Ингредиенты

800 г цукини, 1 лимон, 2–3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, зелень майорана, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Цукини вымыть, очистить и мелко нарезать. Соединить цукини, лимонный сок, натертую цедру лимона, мелко нарезанный чеснок, зелень майорана, соль, перец и добавить растительное масло.

Поставить в холодильник на 3 часа, чтобы все

замариновалось. Перед подачей к столу еще раз все перемешать.

Цукини по-венециански

Ингредиенты

500 г цукини, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки изюма, 1 столовая ложка жареного арахиса, 3 столовые ложки винного уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, мята, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Цукини вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками и обжарить в кипящем растительном масле в течение 2–3 минут. Смешать размоченный изюм, уксус, толченый чеснок, мяту, соль и перец. Залить приготовленным соусом горячие цукини и остудить.

Готовое блюдо посыпать измельченным арахисом, украсить листиками мяты и подать к столу.

Мусака с рисом

Ингредиенты

1 кг кабачков, 2–3 помидора, 2 луковицы, 0,5 стакана риса, 2 яйца, 0,5 стакана молока, 100 мл растительного масла, 3 столовые ложки муки, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить и нарезать кубиками, посолить, поперчить, обвалять в муке и слегка обжарить на сковороде в растительном масле. Отдельно пассеровать мелко нарезанный лук. Затем добавить рис и растительное масло, перемешать, через несколько минут залить рис стаканом кипятка и варить до готовности. В конце варки добавить нарезанные ломтиками помидоры и нарубленную зелень петрушки.

Половину кабачков поместить на дно формы, смазанной маслом, затем выложить рис и закрыть оставшимися кабачками. Залить все смесью молока и яиц. Запекать в течение 15–20 минут в разогретой духовке. Готовую мусаку украсить веточками петрушки и подать к столу.

Запеченные кабачки

Ингредиенты

1 кг кабачков, 3 яйца, 100 г тертого сыра, 200 мл молока, 4 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки муки, зелень петрушки, майорана, укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки очистить, нарезать кубиками и опустить в кипящую подсоленную воду. Кабачки варить до мягкости, затем откинуть на дуршлаг. Для соуса слегка обжарить на сковороде муку на сливочном масле, добавить

молоко и 1 стакан кабачкового отвара. Варить соус 5–7 минут при слабом кипении. Затем снять с огня и заправить тремя сырыми желтками. Положить в соус кабачки, добавить соль, перец, мелко нарезанную зелень и заправить тремя взбитыми в пену белками. Все перемешать, выложить в огнеупорную посуду, посыпать сверху тертым сыром и запекать в духовке в течение 20 минут. Подавать к столу можно в горячем или холодном виде.

Кабачки по-английски

Ингредиенты

500 г кабачков, 100 г сметанного соуса, 2 столовые ложки сливочного масла, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками толщиной 2–3 см. Каждый кружочек разрезать на 4 части, варить 3–5 минут в кипящей воде, обсушить и пассеровать на сливочном масле до мягкости, посолить и поперчить по вкусу. Готовые кабачки посыпать измельченной зеленью и подать к столу горячими со сметанным соусом.

Кабачки по-римски

Ингредиенты

500 г кабачков, 500 г помидоров, 1 луковица, 100 г сметаны, 50 г тертого сыра, 50 г свиного сала с мясом, 2 столовые ложки муки, 1 столовая ложка растительного масла, 1 зубчик чеснока, зелень базилика, петрушки, розмарина, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Кабачки разрезать вдоль, посыпать солью. Перемешать муку, нарубленную зелень, тертый сыр и сметану, намазать этой массой кабачки. Сало нарезать кубиками и обжарить в растительном масле, затем добавить мелко нарезанный лук и чеснок. Помидоры бланшировать и снять кожицу, затем положить к жареному луку и чесноку, посолить, поперчить и тушить до получения густого соуса. Готовый соус перелить в неглубокую широкую огнеупорную форму, добавить кабачки и выпекать в разогретой духовке в течение 25–30 минут. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки, розмарина и подать к столу.

Кабачки с луком и помидорами

Ингредиенты

300 г кабачков, 300 г помидоров, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, зелень базилика, кориандра, петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть, кабачки и лук очистить и некрупно

нарезать. Обжарить в растительном масле лук, затем кабачки, через 10 минут добавить помидоры, нарезанные дольками. Овощи посолить, поперчить и тушить до готовности. Перед подачей к столу украсить нарезанной зеленью.

Рататуй

Ингредиенты

300 г кабачков, 250 г баклажанов, 300 г помидоров, 2 стручка сладкого перца, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки томатной пасты, зелень базилика, майорана, петрушки, тимьяна, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть, овощи очистить. Кабачки и баклажаны нарезать тонкими дольками, перец нарезать полосками. Помидоры бланшировать, снять кожицу и нарезать дольками. Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить в разогретом растительном масле. Затем добавить подготовленные овощи, посолить, поперчить и тушить на слабом огне до готовности. За 2–3 минуты до окончания тушения добавить томатную пасту и зелень. Блюдо можно подавать к столу горячим или холодным.

Жареные кабачки

Ингредиенты

500 г кабачков, 50 мл растительного масла, 100 г сметаны, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки очистить и нарезать небольшими ломтиками, натереть солью и перцем.

Выложить кабачки в один ряд на сковороду, обжарить в растительном масле с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Салат из кабачков

Ингредиенты

200 г кабачков, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 10 г горчицы, 30 мл растительного масла, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить и натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный репчатый лук.

Затем чеснок растереть с солью, смешать с растительным маслом, горчицей, перцем и мелко нарезанной зеленью укропа. Полученной смесью заправить кабачки и подать к столу.

Кабачки с чесноком

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 зубчика чеснока, 2–3 столовые ложки

майонеза, 5 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки пшеничной муки, 2–3 яйца, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Яйца взбить. Кружочки кабачков посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Затем выложить на блюдо, посыпать чесноком, смазать майонезом и подать к столу.

Салат из кабачков с растительным маслом

Ингредиенты

200 г кабачков, 30 мл растительного масла, 2 столовые ложки столового уксуса, зелень петрушки и укропа, специи, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками, заправить уксусом и растительным маслом. Затем дать настояться 1 час. Выложить кабачки в салатницу, посыпать измельченной зеленью, специями, посолить, поперчить и подать к столу.

Салат из кабачков с майонезом

Ингредиенты

600 г кабачков, 3 яйца, 60 мл растительного масла, 5 г горчицы, сок лимона, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить и отварить в подсоленной воде, затем нарезать ломтиками. Затем смешать растительное масло, желтки яиц, горчицу, лимонный сок, перец и соль. Нарезанные кабачки залить приготовленным майонезом, выложить в салатницу и подать к столу.

Салат из кабачков с хреном

Ингредиенты

200 г кабачков, 1 луковица, 10 г натертого хрена, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить и натереть на крупной терке. После этого майонез смешать с мелко нарезанным репчатым луком, натертым на мелкой терке хреном и измельченной зеленью петрушки, посолить, поперчить. Полученную массу смешать с натертыми кабачками, украсить зеленью и подать к столу.

Салат из кабачков с помидорами

Ингредиенты

600 г кабачков, 3–4 помидора, 80 мл растительного масла, 10 мл лимонного сока, 4 зубчика чеснока, зелень укропа, соль по

вкусу.

Приготовление

Вымытые и очищенные кабачки отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать ломтиками, выложить в салатницу и полить заправкой, приготовленной из растительного масла, лимонного сока, растертого с солью чеснока и измельченной зелени. По краям салатницы выложить кружочки помидора.

Салат из консервированных кабачков

Ингредиенты

1 банка консервированных кабачков, 1 морковь, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 30 мл растительного масла, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Консервированные кабачки нарезать небольшими кубиками, смешать с мелко нарезанным репчатым луком. Салат заправить растительным маслом, смешанным с мелко нарезанным чесноком. Готовый салат выложить в салатницу, посыпать мелко нарезанным укропом, посолить, поперчить. Готовый салат украсить кружочками моркови и подать к столу.

Салат из консервированных кабачков с курицей

Ингредиенты

200 г консервированных кабачков, 300 г вареного куриного мяса, 100 г консервированного горошка, 2 яйца.

Для соуса: 30 г сметаны, 30 г майонеза, зелень укропа и петрушки, сахар, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Консервированные кабачки нарезать кубиками. Куриное мясо нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и нарезать дольками. Смешать сметану и майонез, добавить соль, перец, сахар, зелень укропа и петрушки, все перемешать.

Мясо курицы, кабачки и зеленый горошек заправить соусом. В салатницу выложить сначала дольки яйца, на них – приготовленный салат, украсить нарезанной зеленью и подать к столу.

Закуска из кабачков и огурцов

Ингредиенты

500 г кабачков, 4 огурца, 3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть, овощи и чеснок очистить. Кабачки нарезать кубиками, посолить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, влить немного воды, тушить

до готовности, затем остудить. Огурцы нарезать небольшими ломтиками. Чеснок растереть с солью.

Кабачки смешать с огурцами и чесноком, выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, заправить майонезом, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Салат из консервированных кабачков с мясом кролика

Ингредиенты

300 г консервированных кабачков, 400 г жареного мяса кролика, 4 яйца, 100 г консервированного горошка, 100 г маринованной брюквы, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Консервированные кабачки и брюкву мелко нарезать. Мясо кролика нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и нарезать дольками. Все продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек, посолить, поперчить и перемешать. Готовый салат выложить в глубокую салатницу и украсить зеленью укропа.

Кабачки в тесте

Ингредиенты

300 г кабачков, 2 яйца, 80 г пшеничной муки, 100 мл молока, 120 г сливочного масла, 200 мл растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Приготовить жидкое тесто: яичные желтки растереть с растительным маслом, добавить молоко, муку и соль. Все хорошо перемешать и ввести взбитые белки.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать ломтиками, посолить и поперчить. Каждый ломтик наколоть на вилку, обмакнуть в тесто и обжарить в хорошо разогретой смеси растительного и сливочного масла. Зелень вымыть и мелко нарезать.

Готовые кабачки выложить на блюдо, украсить зеленью. Блюдо можно подавать к столу со сметаной.

Тушеные кабачки

Ингредиенты

200 г кабачков, 2 помидора, 1 луковица, по 20 г зеленого лука, зелени укропа, шпината и щавеля, 30 мл растительного масла, 0,5 лимона, 1–2 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Приготовление

Вымыть овощи и зелень. Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить в сотейнике в растительном масле. Добавить мелко нарезанные помидоры, листья шпината и щавеля, мелко нарезанный зеленый лук и жарить еще 10–15 минут. Затем залить холодной водой, довести до кипения, положить нарезанные кубиками кабачки, посолить, добавить мелко

рубленные укроп и чеснок, тушить при слабом кипении до готовности овощей. Готовые овощи остудить, выложить на салатницу или блюдо, украсить кружочками лимона и подать к столу.

Острые бутерброды с консервированными кабачками

Ингредиенты

100 г консервированных кабачков, 4 ломтика ржаного хлеба, 10 мл растительного масла, 1 вареная морковь, 1–2 зубчика чеснока, зеленый лук, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Консервированные кабачки нарезать небольшими кубиками, добавить мелко нарубленный зеленый лук и заправить растительным маслом, смешанным с тертым чесноком, посолить и поперчить. При необходимости чеснок можно заменить хреном. Полученную смесь тщательно перемешать и выложить на ломтики ржаного хлеба, подрумяненного в духовке или тостере. Готовые бутерброды украсить кружочками вареной моркови.

Кабачки, фаршированные ветчиной

Ингредиенты

300 г кабачков, 100 г копченой ветчины, соевый соус, кетчуп, кунжутное масло, зелень петрушки, красная китайская паста чили.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить и нарезать толстыми кружочками. С помощью ложки сделать углубление в каждом кружке кабачка. Смешать нарезанную ветчину, соевый соус, кетчуп, китайскую пасту чили и кунжутное масло. Наполнить углубления в кабачках приготовленной начинкой. Зелень петрушки вымыть и нарезать.

Уложить кабачки в один ряд в пароварку, накрыть крышкой и варить 10–15 минут. Затем переложить кабачки в блюдо, украсить зеленью петрушки, подавать теплыми.

Пикантный шашлык

Ингредиенты

1 кабачок, 1 баклажан, 100 г салями, 2–3 помидора, 20 мл растительного масла, 100 г майонеза, 5 зубчиков чеснока, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть, баклажан, кабачок и чеснок очистить. Баклажан и кабачок нарезать кружочками и натереть измельченным чесноком. Помидоры и салями нарезать кружками. Все кружки посолить, поперчить, надеть на шампуры и готовить в течение 15–20 минут в духовке на растительном масле при температуре 180 °С.

Готовый шашлык посыпать измельченной зеленью, полить

майонезом и подать к столу.

Кабачки в кляре с арахисом

Ингредиенты

300 г кабачков, 135 г гороховой муки, 1 стручок зеленого острого перца, 20 мл растительного масла, 40 мл лимонного сока, 400 г масла для фритюра, 60 г мелко рубленого арахиса, тмин, сода, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, нарезать поперек или по диагонали ломтиками. Муку смешать с растительным маслом, лимонным соком, тмином, добавить острый зеленый перец, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Постепенно влить 100 мл воды, взбивая миксером, пока тесто не станет однородным, без комков. Постепенно добавить еще 50 мл воды и, продолжая взбивать, довести тесто до консистенции сливок. Тесто накрыть и оставить на 10–15 минут. Затем снова взбить тесто, чтобы оно стало более легким. Добавить соду и арахис.

Масло разогреть, погрузить 6–8 кусочков кабачка в тесто и затем опустить в горячее масло. Жарить до золотистого цвета, вынуть шумовкой, обсушить бумажным полотенцем. Подавать к столу блюдо горячим.

Салат из кабачков с солеными огурцами и яблоками

Ингредиенты

300 г кабачков, 200 г соленых огурцов, 100 г яблок, 1 луковица, 60 мл растительного масла, лимонный сок и цедра 1 лимона, зелень укропа и петрушки, сахар, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачки и зелень вымыть, кабачки очистить и натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанные огурцы, репчатый лук, яблоки, измельченную цедру лимона, сахар, соль. Заправить смесью растительного масла с лимонным соком. Готовый салат украсить зеленью укропа и петрушки.

Салат из маринованных кабачков и яблок

Ингредиенты

400 г маринованных кабачков, 300 г яблок, 150 г сметаны, зелень петрушки, сахар, соль по вкусу.

Приготовление

Маринованные кабачки нарезать кубиками. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками и смешать с кабачками. Затем добавить сахар, соль, заправить сметаной, перемешать, украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и подать к столу.

Салат из маринованных кабачков с картофелем

Ингредиенты

400 г маринованных кабачков, 200 г картофеля, 1 луковица,

60 мл растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Картофель сварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Лук мелко нарезать, маринованные кабачки нарезать дольками. Подготовленные продукты тщательно перемешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и снова перемешать. Перед подачей к столу украсить зеленью.

Салат из маринованных кабачков с кислым молоком

Ингредиенты

400 г маринованных кабачков, 150 мл кислого молока (или кефира), 50 мл растительного масла, 2-3 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Маринованные кабачки некрупно нарезать. Зелень промыть и нарезать. Кислое молоко взбить с растительным маслом, растертым с солью чесноком, перцем и полить полученной смесью кабачки. Украсить мелко нарубленной зеленью и подать к столу.

Салат из маринованных кабачков с хреном

Ингредиенты

300 г маринованных кабачков, 1 морковь, 50 г сметаны, 80 г хрена, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Маринованные кабачки нарезать кубиками, добавить измельченный зеленый лук, натертый на мелкой терке хрен, соль, перец и все тщательно перемешать. Заправить салат сметаной и украсить кружочками моркови и нарезанной зеленью.

Салат из маринованных кабачков с чесноком

Ингредиенты

300 г маринованных кабачков, 2 столовые ложки растительного масла, 5 зубчиков чеснока, зеленый лук, зелень петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Маринованные кабачки нарезать небольшими дольками. Добавить измельченный зеленый лук и чеснок, растертый с солью и растительным маслом. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салаты и закуски из патиссонов

Патиссоны в сметане

Ингредиенты

4 патиссона, 4 столовые ложки сметаны, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Патиссоны и зелень вымыть. Патиссоны опустить в кипящую подсоленную воду и варить 15–20 минут до мягкости. Затем снять с огня, охладить, разрезать на дольки, выложить на тарелку, залить сметаной, поперчить. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Патиссоны с чесноком

Ингредиенты

300 г патиссонов, 3–4 зубчика чеснока, 100 г майонеза, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Патиссоны и зелень вымыть. Патиссоны нарезать дольками, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 15–20 минут до мягкости. Затем снять с огня и охладить. Патиссоны посыпать измельченным чесноком, нарезанной зеленью укропа и полить майонезом. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Патиссоны с лимоном

Ингредиенты

300 г патиссонов, 1 лимон, 1 зубчик чеснока, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Патиссоны и зелень вымыть. Патиссоны нарезать дольками, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 15–20 минут до мягкости, затем снять с огня и охладить. Патиссоны поперчить, посыпать измельченным чесноком и нарезанной зеленью укропа. Готовое блюдо украсить кружочками лимона и подать к столу.

Патиссоны с зеленью

Ингредиенты

3–4 небольших патиссона, 1 луковица, 100 г сметаны, 1 пучок укропа, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Патиссоны промыть в холодной воде, очистить, затем опустить в кипящую подсоленную воду и варить в течение 15–20 минут. Затем мягкие патиссоны вынуть и охладить. Зелень вымыть и нарезать.

Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими кольцами.

Патиссоны выложить на тарелку, разрезать на дольки, посолить, поперчить, залить сметаной, посыпать измельченной зеленью укропа. Перед подачей к столу патиссоны украсить кольцами лука и зеленью петрушки.

Патиссоны с майонезом

Ингредиенты

3–4 небольших патиссона, 100 г майонеза, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Патиссоны (размером 8–10 см) вымыть, затем опустить в кипящую подсоленную воду на 15–20 минут. Затем мягкие патиссоны вынуть, охладить, положить на тарелку, разрезать на дольки и залить майонезом. Готовое блюдо посыпать нарезанной зеленью укропа и петрушки и подать к столу.

Патиссоны с кефиром

Ингредиенты

3–4 небольших патиссона, 100 мл кефира, 4 столовые ложки растительного масла, 4 зубчика чеснока, зеленый лук, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Патиссоны и чеснок очистить и вымыть. Патиссоны мелко нарезать, посолить, поперчить. Затем патиссоны обжарить в растительном масле до образования румяной корочки.

Готовые патиссоны посыпать мелко нарезанным зеленым луком, залить кефиром, смешанным с толченым чесноком, и подать к столу.

Патиссоны с брынзой

Ингредиенты

3–4 небольших патиссона, 200 г брынзы, 100 г сметаны, 4 столовые ложки растительного масла, 1–2 зубчика чеснока, 1 пучок зеленого лука, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Патиссоны и чеснок очистить и вымыть. Патиссоны мелко нарезать, посолить и поперчить. Затем обжарить в разогретом растительном масле до образования румяной корочки.

Брынзу измельчить, смешать с обжаренными патиссонами, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, измельченным чесноком, полить сметаной и подать к столу.

Закуска из патиссонов и зеленого лука

Ингредиенты

400 г патиссонов, 3 пучка зеленого лука, 100 г сметаны, 2 столовые ложки майонеза, 100 мл растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Патиссоны и зелень вымыть. Патиссоны очистить, мелко нарезать и слегка обжарить в растительном масле. Зеленый лук измельчить.

Готовые патиссоны смешать с зеленым луком, посолить, поперчить, заправить смесью сметаны и майонеза, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из патиссонов и шампиньонов

Ингредиенты

2–3 патиссона, 300 г шампиньонов, 2 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Патиссоны и грибы вымыть и очистить. Патиссоны нарезать дольками, грибы нарезать ломтиками. Зелень петрушки промыть и нарубить. Патиссоны соединить с грибами, выложить на сковороду, добавить растительное масло и тушить на слабом огне в течение 15–20 минут.

Затем влить немного воды, добавить соль, перец, сметану и тушить до готовности.

Тушеные патиссоны и грибы выложить на блюдо, полить майонезом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Патиссоны, тушенные с луком

Ингредиенты

2–3 патиссона, 2–3 луковицы, 150 г майонеза, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть, лук очистить. Патиссоны нарезать дольками, лук – кольцами. Выложить слоями в форму, смазанную маслом, посолить, поперчить и залить майонезом. Запекать в духовке в течение 15–20 минут. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью и подать к столу.

Закуска из патиссонов и стручковой фасоли

Ингредиенты

300 г патиссонов, 200 г консервированной стручковой фасоли, 1–2 луковицы, 2 чайные ложки столового уксуса, 100 г майонеза, 30 мл растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Патиссоны вымыть, нарезать дольками, сбрызнуть уксусом и слегка обжарить в масле. Лук очистить, вымыть, мелко нарубить, посолить и сбрызнуть уксусом. Фасоль мелко нарезать, смешать с патиссонами и луком, посолить, поперчить и перемешать. Все ингредиенты выложить на блюдо, заправить майонезом, украсить

нарезанной зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из маринованных патиссонов и соленых огурцов

Ингредиенты

300 г маринованных патиссонов, 2 соленых огурца, 1 чайная ложка горчицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зеленого лука.

Приготовление

Маринованные патиссоны и соленые огурцы очистить и нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть и нарубить. Патиссоны смешать с огурцами и зеленым луком, заправить смесью растительного масла и горчицы и подать к столу.

Закуска из патиссонов и креветок

Ингредиенты

250 г маринованных патиссонов, 250 г креветок, 150 г картофеля, 100 г маринованных грибов, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г майонеза, 1 столовая ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Приготовление

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками. Яйцо очистить и нарубить. Патиссоны и грибы нарезать ломтиками. Креветки промыть, отварить, очистить и сбрызнуть лимонным соком.

Картофель смешать с патиссонами, грибами и яйцом, выложить на блюдо, посолить, сверху положить креветки, полить майонезом и подать к столу.

Острая закуска из патиссонов

Ингредиенты

300 г патиссонов, 2–3 луковицы, 1 стручок горького перца, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, 1 столовая ложка тертого хрена, 2 чайные ложки горчицы, 1 пучок зеленого лука, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Патиссоны вымыть, очистить, натереть на крупной терке, обдать кипятком, посолить. Репчатый лук и чеснок очистить, вымыть и нарубить. Стручок горького перца вымыть, удалить семенную коробочку и измельчить. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Патиссоны смешать с репчатым луком, горьким перцем, зеленым луком, хреном, горчицей, чесноком, заправить майонезом, выложить на блюдо и подать к столу.

Патиссоны с рисом

Ингредиенты

300 г патиссонов, 2–3 помидора, 1 стручок зеленого перца, 1 морковь, 1 луковица, 150 г риса, 3 столовые ложки растительного

масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть и очистить. Патиссоны, лук и помидоры нарезать дольками, добавить натертую на крупной терке морковь, нарезанный зеленый перец и промытый рис, все выложить в глубокую сковороду, залить водой, посолить, поперчить и тушить в течение 1 часа на слабом огне.

Когда вода выпарится, добавить растительное масло, аккуратно перемешать и потушить еще 10 минут. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки и подать к столу горячим.

Икра из патиссонов

Ингредиенты

1 кг патиссонов, 3–4 луковицы, 4 столовые ложки томатного пюре, 100 мл растительного масла, 1 столовая ложка столового уксуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Патиссоны вымыть, нарезать кружками и запекать в разогретой духовке до готовности. Затем охладить и прокрутить через мясорубку. Лук очистить, нашинковать, добавить томатное пюре и пассеровать до готовности. Смешать с измельченными патиссонами и, помешивая, тушить до загустения массы, добавить уксус, соль и перец. Подержать на огне в течение 2–3 минут, затем снять, охладить и подать к столу.

Салат из патиссонов и моркови

Ингредиенты

300 г патиссонов, 1–2 моркови, 1–2 зубчика чеснока, 100 г сметаны, 100 г майонеза, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Патиссоны сварить в подсоленной воде. Морковь натереть на крупной терке. Чеснок очистить и измельчить. Смешать майонез и сметану, добавить чеснок, мелко нарезанную зелень укропа, посолить, поперчить и все перемешать.

Готовый салат заправить приготовленным соусом, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Салат из патиссонов и помидоров

Ингредиенты

300 г патиссонов, 3 помидора, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 150 г майонеза, тмин, зелень петрушки и базилика, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Патиссоны сварить в подсоленной

воде. Помидоры нарезать дольками, лук и чеснок измельчить. Все овощи перемешать, посолить, поперчить, добавить майонез, измельченную зелень, тмин и еще раз перемешать.

Готовый салат украсить зеленью петрушки, нарезанным базиликом и подать к столу.

Салат из патиссонов и картофеля

Ингредиенты

200 г патиссонов, 300 г картофеля, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 200 г майонеза, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Патиссоны сварить в подсоленной воде. Картофель и яйца сварить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Смешать с консервированным зеленым горошком, измельченной зеленью укропа, посолить, поперчить и заправить майонезом. Готовый салат украсить мелко нарезанными перьями лука, зеленью петрушки и подать к столу.

Салат из патиссонов с зеленым горошком

Ингредиенты

300 г патиссонов, 200 г зеленого горошка, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 луковицы, 60 мл растительного масла, 100 г майонеза, 100 г сметаны, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Патиссоны вымыть, очистить, нарезать ломтиками и варить в подсоленной воде в течение 15–20 минут. Лук очистить, нарезать кубиками, обжарить в разогретом масле, смешать с патиссонами и охладить. Затем перемешать приготовленные овощи с консервированным горошком, мелко нарезанными яйцами, посолить.

Все выложить в салатник, заправить соусом, приготовленным из майонеза, сметаны и мелко нарубленного чеснока, посыпать нарезанной зеленью и подать к столу.

Салат из маринованных патиссонов и огурцов

Ингредиенты

300 г маринованных патиссонов, 200 г маринованных огурцов, 100 г маринованных помидоров, 1 луковица, 60 мл растительного масла, майонез, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Маринованные патиссоны, огурцы и помидоры нарезать кубиками, лук нашинковать, зелень мелко нарубить. Все перемешать, добавить соль, перец, заправить смесью растительного масла и майонеза. Все хорошо перемешать,

украсить зеленью и подать к столу.

Салат из креветок с патиссонами и маринованными грибами

Ингредиенты

250 г креветок, 2 клубня картофеля, 150 г патиссонов, 150 г маринованных грибов, 2 яйца, 150 г майонеза, зелень укропа и петрушки, лимонный сок, сахар и соль по вкусу.

Приготовление

Картофель и яйца сварить, остудить и очистить. Креветки сварить в подсоленной воде, очистить, сбрызнуть лимонным соком. Вареный картофель, яйца, патиссоны и маринованные грибы нарезать тонкими ломтиками. Заправить майонезом, сахаром и солью, все перемешать и выложить в салатник. Сверху выложить креветки, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки и подать к столу.

Первые блюда

Суп из баклажанов и грибов

Ингредиенты

600 г баклажанов, 250 г свежих грибов, 250 г картофеля, 200 г помидоров, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, зеленый лук, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть, баклажаны испечь в духовке. Грибы промыть, нарезать небольшими ломтиками, опустить в кастрюлю с кипящей водой и варить на слабом огне. Картофель, морковь, сельдерей, петрушку нарезать соломкой, спассеровать в разогретом масле, в конце добавить мелко нарезанный зеленый лук. Через 30 минут после закипания супа добавить пассерованные овощи, посолить, поперчить и варить в течение 15–20 минут. С испеченных баклажанов снять кожицу, нарезать ломтиками, добавить в суп вместе с нарезанными помидорами, варить еще 5–7 минут. При подаче к столу суп посыпать зеленью петрушки, отдельно подать сметану.

Суп из баклажанов с чесноком

Ингредиенты

300 г баклажанов, 2 помидора, 1 цукини, 1 луковица, 600 мл овощного бульона, 4 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 4 зубчика чеснока, 1 чайная ложка тимьяна, 20 г шпината, специи, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть и очистить. Баклажаны нарезать тонкими ломтиками, выложить на противень и поджарить на гриле с двух сторон до коричневого цвета.

В сковороде разогреть 2 столовые ложки оливкового масла и обжарить чеснок до золотистого цвета. Затем влить воду, накрыть крышкой и тушить 5 минут до мягкости. Готовый чеснок размять вилкой.

Оставшееся масло влить в большую сковороду и пассеровать нашинкованный лук 3–5 минут. Добавить нарезанные цукини, помидоры, тимьян и жарить еще 3–5 минут. Положить баклажаны, чесночную пасту, лимонный сок и залить бульоном. Довести до кипения, накрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение 15 минут. Затем суп протереть через сито, добавить специи, посолить, поперчить и варить еще 5 минут.

Готовый суп украсить листьями шпината и подать к столу горячим.

Острый гороховый суп с баклажанами

Ингредиенты

400 г баклажанов, 200 г гороха, 200 г картофеля, 2 моркови, 2 болгарских перца, 2 маленьких помидора, 60 мл растительного масла, 6 горошин душистого перца, лавровый лист, тмин, куркума, корица, молотый мускатный орех, красный молотый перец, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Приготовление

Горох замочить на 10–12 часов. После выложить в кастрюлю с кипящей водой, варить в течение 1 часа до мягкости. Баклажаны, картофель, морковь вымыть, очистить и нарезать кубиками, болгарский перец очистить от семян и мелко нарубить. Разогреть на сковороде масло, добавить все специи, немного прожарить, непрерывно помешивая. Поочередно обжарить в этой смеси картофель, баклажаны, морковь и болгарский перец до золотистого цвета. Затем все обжаренные овощи выложить в кастрюлю с горохом, перемешать и варить 6–8 минут.

Суп посолить, поперчить, добавить дольки помидоров, довести до кипения и снять с огня. Посыпать рубленой зеленью и подать к столу.

Суп по-генуэзски

Ингредиенты

300 г баклажанов, 100 г зеленой фасоли, 100 г картофеля, 2 помидора, 50 г свежих белых грибов, 3 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки риса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка сливочного масла, 30 г грецких орехов, 20 г брынзы, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи, грибы и зелень вымыть. Овощи очистить и нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, добавить нарезанные грибы и зеленую фасоль, промытый рис, оливковое масло, залить 1 л холодной воды, посолить и варить на слабом огне до готовности. Чеснок очистить, растереть с грецкими орехами, добавить измельченную брынзу, растительное и сливочное масло, все перемешать.

Готовый суп заправить приготовленной смесью, поперчить и подать к столу с тостами.

Борщ по-болгарски

Ингредиенты

500 г говядины с косточкой, 500 г баклажанов, 200 г картофеля, 200 г капусты, 200 г свеклы, 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, 1 сладкий перец, 1 красный острый перец, 1 корень петрушки, 2 столовые ложки топленого масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка столового уксуса, 1 столовая ложка сахара, сметана, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Приготовить бульон из мяса и костей. Свеклу нарезать соломкой, потушить с томатной пастой и уксусом. Отдельно потушить на топленом масле и бульоне нарезанные соломкой морковь, лук и петрушку. В бульон добавить нарезанные дольками баклажаны и картофель, дать закипеть. Затем добавить нашинкованную капусту, довести до кипения и добавить тушеную свеклу, нарезанные коренья, сладкий и красный острый перец, свежий помидор и дать покипеть 5–7 минут. После добавить поджаренную и разведенную остывшим бульоном муку, и заправить сахаром, уксусом, солью и перцем.

При подаче к столу положить в тарелку с супом сметану и посыпать зеленью.

Летний суп по-корсикански

Ингредиенты

2 баклажана, 2 кабачка, 2 луковицы, 4 помидора, 3–4 зубчика чеснока, 1 французский багет, 300 мл овощного бульона, 4 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка сушеного тимьяна, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и кабачки вымыть, обсушить и, не очищая, нарезать кубиками. Лук и 2 зубчика чеснока очистить и измельчить. Помидоры вымыть, разрезать каждую на 4 части.

Разогреть в сотейнике оливковое масло, смешать баклажаны, кабачки и лук и обжаривать 10 минут. Добавить чеснок и помидоры. Влить оливковое масло и тушить все вместе 20 минут. Затем посолить, поперчить, посыпать тимьяном. Накрыть крышкой и тушить в течение 15–20 минут.

Багет нарезать кусочками и обжарить на сковороде в небольшом количестве масла с половинками зубчиков оставшегося очищенного чеснока. Посыпать тимьяном и дать хлебу подрумяниться 5–7 минут. Из приготовленных овощей с помощью миксера или блендера сделать пюре. Полученное пюре переложить в кастрюлю, влить горячий бульон и подержать на небольшом огне 3–5 минут. Готовый суп подавать с крутонами из багета.

Кабачковый суп

Ингредиенты

500 г кабачков, 200 г картофеля, 100 г шпината, 1 морковь, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, лавровый лист, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть, нарезать дольками, лук и морковь обжарить в разогретом растительном масле. В кипящую воду положить кабачки, картофель, лавровый лист и довести до кипения. Затем добавить обжаренные овощи и варить до мягкости. За 5 минут до окончания варки добавить нашинкованные листья шпината, соль и перец. Перед подачей к столу в тарелку с супом добавить нарубленную зелень укропа и петрушки.

Кабачковый суп с сыром и яйцом

Ингредиенты

400 г кабачков, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 3 столовые ложки тертого пармезана, 2 столовые ложки оливкового масла, 30 г базилика, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки очистить и нарезать кубиками. На широкой сковороде растопить сливочное масло, добавить оливковое масло и слегка обжарить кабачки. Затем кабачки посолить, поперчить и переложить в кастрюлю. В кастрюлю влить 1 л подсоленной горячей воды, накрыть крышкой и продолжать варить 40–45 минут. Затем отдельно взбить яйца, добавить тертый сыр, измельченную зелень укропа, петрушки и базилика. Еще раз все взбить и осторожно влить эту смесь в приготовленный бульон. Все перемешать, подержать на слабом огне в течение 3–5 минут и подать к столу.

Кабачковый суп с молоком

Ингредиенты

500 г кабачков, 200 г картофеля, 300 г помидоров, 1 сладкий перец, 1 луковица, 1 морковь, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка муки, 400 мл молока, 1 яйцо, зелень кориандра и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Кабачки, картофель, помидоры, перец очистить, мелко нарезать и поставить варить. Мелко нарезать лук, натереть морковь на крупной терке и потушить в растительном масле. Муку развести в бульоне или обжарить в масле, добавить в суп вместе с луком и морковью. Через 10–15 минут забелить суп яйцом, молоком, посолить и поперчить. При подаче к столу посыпать нарезанной зеленью.

Молочный суп с кабачками и картофелем

Ингредиенты

400 г кабачков, 500 г картофеля, 1 л молока, 30 г сливочного масла, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть и очистить. Картофель нарезать дольками, положить в горячее молоко и варить в течение 10 минут, затем добавить кабачки, нарезанные ломтиками, соль, перец и варить при слабом кипении до готовности. В готовый суп положить кусочек сливочного масла, украсить веточками укропа и подать к столу.

Суп молочный с кабачками, репой и вермишелью

Ингредиенты

300 г кабачков, 300 г картофеля, 100 г репы, 100 г лука-порея, 50 г вермишели, 1 л молока, 1 л воды, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Репу и картофель нарезать брусочками длиной 3–4 см. Лук-порей нашинковать. Все овощи слегка спассеровать в разогретом масле, затем положить овощи в кипящее молоко, разведенное 1 л воды, и все довести до кипения.

Добавить очищенные кабачки, нарезанные брусочками, вермишель, посолить, поперчить и варить до готовности.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Кабачковый суп с фасолью

Ингредиенты

600 г кабачков, 450 г вареной или консервированной фасоли, 200 г консервированной кукурузы, 2 помидора, 1 луковица, 1 л куриного бульона, 4 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка сахара, 2 зубчика чеснока, зелень базилика и петрушки, соль, красный молотый перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить, нарезать небольшими кубиками. На разогретом в кастрюле оливковом масле жарить мелко нарезанный лук и кабачки в течение 10 минут. Затем добавить фасоль, мелко нарезанные помидоры, зелень, чеснок, сахар, соль и перец. Залить бульоном, перемешать и довести до кипения. После этого убавить огонь и варить на слабом огне 15–20 минут, время от времени помешивая. За 5 минут до готовности добавить кукурузу, а перед концом варки – нарезанную зелень. Суп разлить по тарелкам и подать к столу.

Кабачковый суп с морковью

Ингредиенты

500 г кабачков, 2 моркови, 1 луковица, 1 корень петрушки, 0,5 стакана сливок, 4 столовые ложки сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть, овощи очистить. Морковь, лук и корень петрушки нарезать соломкой и обжарить в разогретом масле. Кабачки нарезать дольками, положить в кипящую подсоленную воду, добавить приготовленную овощную заправку и варить до готовности. Перед подачей к столу влить в суп взбитые сливки, перемешать и украсить зеленью петрушки.

Кабачковый суп с грибами

Ингредиенты

400 г кабачков, 400 г свежих грибов, 200 г картофеля, 100 г помидоров, 1 морковь, 1 луковица, 100 г сметаны, 50 мл растительного масла, зеленый лук, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи, грибы и зелень вымыть. Грибы очистить, положить в кипящую воду и варить в течение 30 минут. Морковь и лук очистить, крупно нарезать и обжарить в растительном масле. В кипящий грибной бульон добавить приготовленную овощную заправку, нарезанные брусочками кабачки, картофель и помидоры, посолить, поперчить и варить на слабом огне в течение 15 минут. Перед подачей к столу добавить в тарелки с супом сметану и мелко нарезанный зеленый лук.

Суп-пюре из кабачков

Ингредиенты

500 г кабачков, 2 стебля лука-порея, 1 яичный желток, 500 мл молока, 2 столовые ложки сливочного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить, нарезать ломтиками. Лук-порей нарезать, слегка обжарить в разогретом масле и добавить к кабачкам.

Затем кабачки и лук-порей залить водой, посолить и варить в течение 30 минут на слабом огне. Сваренные овощи пропустить через сито, разбавить отваром, затем добавить молоко и размешать.

Перед подачей к столу суп заправить сливочным маслом и яичным желтком, смешанным с горячим молоком, посыпать мелко нарезанной зеленью.

К супу-пюре можно подать гренки.

Суп из цукини

Ингредиенты

300 г цукини, 200 г лука-порея, 150 г риса, 1 л бульона, 500 мл молока, 50 мл оливкового масла, 3 столовые ложки сливок, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Цукини вымыть, очистить, нарезать соломкой и тушить в молоке до мягкости. Затем откинуть цукини на дуршлаг. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами и обжарить в оливковом масле. Добавить бульон, цукини, рис, соль, перец и тушить 20–25 минут. В готовый суп добавить сливки, посыпать измельченной зеленью и подать к столу.

Овощной суп с патиссонами

Ингредиенты

1–2 патиссона, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 300 г белокочанной капусты, 1 луковица, 200 г свежего горошка, 2 столовые ложки сливочного масла, лавровый лист, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Картофель, морковь, лук очистить и нарезать, капусту нашинковать. В кипящую воду положить овощи, посолить, поперчить и варить в течение 25–30 минут. Затем добавить патиссон, нарезанный кубиками, свежий горошек, лавровый лист, зелень петрушки и варить 5–10 минут.

Готовый суп заправить сливочным маслом и подать к столу.

Вторые блюда

Вторые блюда из баклажанов

Каша из баклажанов

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, 100 г помидоров, 100 мл растительного масла, зелень петрушки и укропа, кориандр, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны испечь в духовке, очистить от кожицы, растереть мякоть деревянной ложкой, добавить нарубленный репчатый лук, нарезанную кубиками мякоть помидоров, растительное масло, кориандр, соль, перец, мелко нарезанный укроп, зелень петрушки и все хорошо перемешать. При подаче к столу заправить растертым чесноком и украсить зеленью петрушки.

Баклажаны с морковью

Ингредиенты

2 небольших баклажана, 2 моркови, 1 помидор, 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны разрезать пополам, вынуть мякоть, оставляя стенку толщиной 1 см. Морковь, лук и чеснок очистить, мелко нарезать с мякотью баклажана и все перемешать. Полученным овощным фаршем наполнить половинки баклажанов, посолить, поперчить и испечь в духовке. Готовые половинки баклажанов выложить на блюдо, украсить дольками помидора и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Баклажаны с рисом

Ингредиенты

4 небольших баклажана, 1 луковица, 1 яйцо, 150 г вареного риса, 100 г тертого сыра, 60 мл растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны разрезать на половинки, мякоть немного надрезать, положить мякотью вниз на смазанную маслом решетку и слегка поджарить над углями. Затем мякоть вынуть ложкой, мелко нарезать с луком и смешать с рисом. Полученную массу перемешать, посолить, поперчить, добавить сырое яйцо и тщательно перемешать. Половинки баклажанов наполнить приготовленной смесью, полить маслом, посыпать тертым сыром и запечь на решетке. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Баклажаны с сыром и гвоздикой

Ингредиенты

500 г баклажанов, 100 г сыра, 40 мл растительного масла, 3–4 зубчика чеснока, гвоздика, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и зелень вымыть. Баклажаны очистить, разрезать на половинки, посолить, натереть гвоздикой, перцем и чесноком, растертым с солью, полить растительным маслом и испечь в духовке. За 5 минут до готовности баклажаны посыпать тертым сыром. Готовые баклажаны посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и подать к столу.

Баклажаны в томатном соусе, фаршированные ризотто

Ингредиенты

600 г баклажанов, 200 г белого риса, 1 луковица, 50 г тертого сыра пармезан, 750 мл овощного бульона, 300 мл томатного соуса, 40 мл оливкового масла, 1 столовая ложка белого винного уксуса, 2 столовые ложки кедровых орехов, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и рис промыть. Баклажаны разрезать вдоль на половинки, удалить мякоть, смазать оливковым маслом и выпекать на противне в течение 6–8 минут при температуре 200 ˚С.

Мякоть баклажанов измельчить, добавить мелко нарезанный лук и пассеровать в разогретом масле на слабом огне 3–4 минуты до мягкости. Затем переложить в кастрюлю, добавить рис и бульон, перемешать и варить ризотто, не накрывая кастрюлю крышкой, в течение 15–20 минут. Добавить в ризотто винный уксус.

Наполнить ризотто половинки баклажанов, посыпать тертым сыром и кедровыми орехами и выпекать в духовке 5–7 минут при температуре 230 ˚С.

Томатный соус слегка нагреть, посолить и поперчить. Соус разлить по тарелкам, выложить по две фаршированные половинки баклажанов на каждую и подать к столу.

Овощная запеканка

Ингредиенты

2 баклажана, 1–2 помидора, 1 сладкий перец, 1 луковица, 50 г риса, 2 яйца, 300 мл овощного бульона, 30 мл растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, зелень петрушки, соль, красный молотый перец, черный молотый перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть. Баклажаны очистить, нарезать и обжарить в разогретом масле. Лук мелко нарезать, потушить в масле.

Добавить нарезанный кольцами перец и рис. Тушить несколько минут, затем добавить нарезанный ломтиками помидор, красный перец, черный перец и соль. Обжаренные баклажаны положить в кастрюлю, чередуя со слоями приготовленной овощной смеси (верхний слой – слой смеси). Залить овощным бульоном и запекать в духовке в течение 35–40 минут. Яйца смешать со сметаной и взбить. Приготовленной смесью залить блюдо и печь до образования золотистой корочки.

Готовую запеканку посыпать измельченной зеленью петрушки.

Запеканка из баклажанов с мясом

Ингредиенты

400 г баклажанов, 1 луковица, 10 г муки, 30 мл растительного масла, 150 г свинины, 2–3 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка красного вина, зелень укропа и петрушки, сахар, специи, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками средней толщины, посолить и оставить на 20 минут. Отжать сок, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон. Свинину пропустить через мясорубку, обжарить с мукой, посолить. В посуду с толстым дном положить слоями баклажаны и мясо. Все залить протертыми помидорами с добавлением вина, посыпать зеленью, посолить, добавить сахар и специи. Тушить 40–50 минут, в конце тушения добавить чеснок. При подаче к столу полить соком, в котором тушились баклажаны, посыпать зеленью.

Праздничная запеканка

Ингредиенты

500 г баклажанов, 300 г помидоров, 250 г картофеля, 2 стручка сладкого перца, 1 яйцо, 2 столовые ложки тертого сыра, 0,5 стакана молока, 100 г сливочного масла, толченые сухари, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть, овощи очистить. Баклажаны нарезать ломтиками, посолить, оставить на 30 минут, затем промыть и обсушить. Огнеупорную форму смазать маслом и посыпать сухарями, положить слой картофеля, нарезанного дольками, сверху слой помидоров, нарезанных кружочками, затем перец, нарезанный полосками, ломтики баклажанов и снова слой картофеля. Каждый слой пересыпать солью, перцем и нарубленным маслом. Последний слой картофеля посыпать тертым сыром, залить смесью молока и яйца. Запекать в разогретой духовке при температуре 180 °С в течение 30 минут. Готовую запеканку можно подавать в холодном или горячем виде.

Запеканка по-украински

Ингредиенты

400 г баклажанов, 300 г помидоров, 200 г сыра, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 2 яйца, 2 столовые ложки сливок, 2 столовые ложки муки, 30 г сливочного масла, 40 мл растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны нарезать кольцами, посолить, поперчить и обжарить в разогретом растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. Помидоры и перец очистить и нарезать тонкой соломкой. Лук ошпарить кипятком и нарезать полукольцами. Сыр натереть на мелкой терке, смешать со взбитыми яйцами, мукой, добавить сливочное масло, соль и перец.

В разогретое растительное масло влить половину яично-сырной смеси, затем выложить баклажаны, помидоры, перец, лук и залить остатками смеси. Запекать в духовке под закрытой крышкой в течение 15–20 минут на слабом огне. За несколько минут до готовности крышку снять, чтобы выпарилась жидкость.

Готовую запеканку украсить сливками, веточками петрушки и подать к столу.

Необыкновенный баклажанный пирог

Ингредиенты

5–6 небольших баклажанов, 1 кг мясного фарша, 2–3 луковицы, 3–4 яйца, 100 г тертого сыра, 100 мл растительного масла, 40 г сливочного масла, 2 столовые ложки томатного сока с мякотью, 200 мл молока, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны разрезать на 4 части вдоль и обжарить в растительном масле. В глубокую сковороду или кастрюлю положить половину обжаренных баклажанов корочкой вниз. Между баклажанами положить кусочки сливочного масла. Вторым слоем выложить фарш, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Затем положить нарезанный кольцами и обжаренный лук. Залить все слои томатным соком. Последним слоем выложить оставшиеся баклажаны. Яйца взбить с молоком, перемешать с натертым на крупной терке сыром. Залить этой смесью овощи и запекать в разогретой духовке при температуре 180 °С в течение 40-50 минут. Перед подачей к столу запеканку посыпать нарезанной зеленью.

Оладьи из баклажанов

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 150 г манной крупы, 100 г гороховой муки, 3 столовые ложки пшеничной муки, 2 столовые ложки кукурузной муки, 200 г сыра моцарелла, 150 г сметаны, 150 мл растительного масла, зелень кинзы, базилика и петрушки, сода, куркума, соль, красный молотый перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны очистить и нарезать брусочками, обильно посыпать солью и оставить на 30 минут. Затем промыть и обсушить бумажными салфетками.

Смешать гороховую, пшеничную и кукурузную муку, соду, красный перец, куркуму, измельченную зелень, соль с водой и взбить до получения однородного теста (по консистенции должно быть как густой крем).

На каждый кусочек баклажана сверху положить ломтик сыра, затем погрузить в тесто, обвалять в манной крупе и выложить на подготовленную вощеную бумагу. Так подготовить все баклажаны.

В сковороде разогреть растительное масло, выложить баклажаны на сковороду и обжарить с каждой стороны 10–15 минут, пока они не станут мягкими и коричневыми. Готовые оладьи полить сметаной, украсить веточками петрушки и подать к столу горячими.

Баклажанные оладьи с творогом

Ингредиенты

1–2 баклажана, 200 г творога, 150 г сметаны, 2 яйца, 50 мл растительного масла, 3 столовые ложки манной крупы, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками, обжарить в растительном масле и дать остыть. Творог, сметану, манную крупу, яйца перемешать, посолить, поперчить, соединить с баклажанами и еще раз перемешать. Испечь оладьи в растительном масле. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Вареники постные

Ингредиенты

400 г баклажанов, 2–3 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 100 г сметаны, 2 столовые ложки томатного пюре, 2 столовые ложки растительного масла, 50 г муки, зелень петрушки, сахар, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть и очистить. Баклажаны запечь в духовке и измельчить. В сотейник с баклажанами добавить спассерованный лук, мелко нарезанные морковь и корень петрушки, посолить,

поперчить и тушить в течение 10–15 минут на небольшом огне. Затем добавить томатное пюре, перемешать и снять с огня.

Из муки, теплой воды, соли, сахара и растительного масла замесить довольно крутое эластичное тесто, положить его в полиэтиленовый пакет и оставить на 1 час. Затем тесто раскатать в тонкий пласт толщиной около 2 мм и разрезать на небольшие квадратики. В середину квадратов положить приготовленную начинку, соединить противоположные углы и защипнуть. Варить в кипящей воде 3–5 минут. Готовые вареники полить сметаной, украсить зеленью петрушки и подать к столу горячими.

Баклажаны, фаршированные овощами и ветчиной

Ингредиенты

400 г баклажанов, 200 г помидоров, 1 болгарский перец, 1 луковица, 100 г ветчины, 1–2 зубчика чеснока, 100 г сливочного масла, 150 мл растительного масла, соль и перец по вкусу.

Для соуса: 20 мл столового уксуса, 60 мл растительного масла, зелень укропа и петрушки.

Приготовление

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль, не очищая, и слегка обжарить в смеси растительного и сливочного масла с мелко нашинкованным луком. Добавить вымытые помидоры, разрезанные на 4 части, и перец, нарезанный небольшими кусочками. Для соуса смешать уксус с растительным маслом и добавить рубленую зелень.

В каждой половинке баклажана сделать ножом надрез в виде лодочки, опустить баклажаны в горячий фритюр на 2–3 минуты срезом вниз. Затем вынуть мякоть так, чтобы из баклажана получилась лодочка, а мякоть положить в сковороду с другими овощами. Тушить смесь под крышкой на слабом огне при регулярном помешивании. Посолить, поперчить, добавить толченый чеснок и мелко нарезанную ветчину.

Нафаршировать лодочки из баклажанов полученной смесью, сверху положить кусочек сливочного масла и запекать в разогретой духовке при температуре 220 °С в течение 10–15 минут. Готовые баклажаны выложить на блюдо и подать к столу с соусом.

Баклажаны, запеченные с куриным филе

Ингредиенты

4 небольших баклажана, 200 г куриного филе, 1 сладкий перец, 100 г сметаны, 50 мл растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны разрезать вдоль на две половинки, затем аккуратно вырезать мякоть. Куриное филе

промыть, нарезать тонкими длинными полосками, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле. Перец, очищенный от сердцевины, тонко нарезать соломкой и слегка запечь. Мякоть баклажана нарезать кубиками и обжарить в сковороде с растительным маслом, тушить на слабом огне, после чего выложить в подготовленные половинки баклажанов. На этот слой положить обжаренное куриное филе, запеченный сладкий перец и сверху полить сметаной, а затем поставить в духовку на 10 минут. Перед подачей к столу блюдо посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Баклажаны по-пармски

Ингредиенты

4 баклажана, 500 г помидоров, 250 г моцареллы, 2 яйца, 100 г тертого пармезана, 40 мл растительного масла, 2 столовые ложки муки, зелень базилика и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны нарезать соломкой, обвалять в муке и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Затем обсушить баклажаны на салфетке, чтобы стек лишний жир. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, положить в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить нарезанный базилик и тушить на слабом огне в течение 10–15 минут до образования однородной массы.

В смазанную растительным маслом форму вылить немного приготовленного томатного соуса. Яйца взбить с солью и перцем. Выложить слой баклажанов и смазать его яичной смесью, сверху выложить тонко нарезанные ломтики моцареллы, полить томатным соусом и посыпать тертым пармезаном.

Так выложить несколько слоев, затем запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 30 минут.

Готовые баклажаны украсить веточками петрушки и подать к столу.

Баклажаны по-австрийски

Ингредиенты

2 баклажана, 100 г отварной баранины, 50 г отварного риса, 1 небольшая луковица, 1 яйцо, 50 г тертого сыра, 50 мл растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам, в мякоти сделать несколько неглубоких надрезов, затем положить баклажаны разрезами вниз и обжарить в растительном масле. Ложкой вынуть мякоть, измельчить, смешать с тушеным луком, отварным рисом и отварной бараниной.

В массу добавить мелко нарезанную зелень укропа, соль, перец, сырое яйцо и все тщательно перемешать.

Половинки баклажанов заполнить приготовленной смесью, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растительным маслом и запекать в духовке в течение 10–15 минут. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Баклажаны, фаршированные мясом

Ингредиенты

5–6 баклажанов, 300 г говяжьего фарша, 2 столовые ложки риса, 3 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины мякоть и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить.

Говяжий фарш перемешать с рисом, луком, мякотью баклажанов и зеленью укропа, наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их, перевязать нитками.

Баклажаны положить в кастрюлю, залить водой, посолить, довести до кипения, добавить растительное масло, перец, сметану и тушить в течение 10–15 минут на среднем огне. Затем убавить огонь до минимума, положить томатную пасту и тушить в течение 20–25 минут.

Фаршированные баклажаны выложить на блюдо, убрать нитки, смазать майонезом, полить оставшимся от тушения соусом и подать к столу.

Баклажаны, фаршированные грибами и зеленью

Ингредиенты

4–5 баклажанов, 300 г маринованных грибов, 2 пучка зелени петрушки, 1 луковица, 20–30 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 лавровый лист, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины мякоть и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Грибы выложить на сковороду, добавить лук, сливочное масло и жарить в течение 5 минут.

Жареные грибы и лук пропустить через мясорубку, смешать с зеленью петрушки и мякотью баклажанов, наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их, перевязать нитками.

Баклажаны положить в кастрюлю, залить водой, посолить,

довести до кипения, добавить растительное масло, перец, лавровый лист и тушить в течение 10–15 минут на среднем огне. Затем убавить огонь до минимума, положить томатную пасту и тушить в течение 15–20 минут. Фаршированные баклажаны выложить на блюдо, удалить нитки, полить оставшимся от тушения соусом и украсить зеленью петрушки.

Баклажаны, фаршированные рисом и морковью

Ингредиенты

3–4 баклажана, 3 моркови, 100 г риса, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 3 столовые ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 чайные ложки столового уксуса, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть из середины мякоть и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить. Чеснок очистить и растолочь. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Рис промыть, смешать с морковью, луком, мякотью баклажанов и укропом и наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их и перевязать нитками.

Баклажаны положить в кастрюлю, залить водой, посолить, довести до кипения, добавить растительное масло, перец, уксус и тушить в течение 10–15 минут на среднем огне. Затем убавить огонь до минимума, положить томатную пасту и тушить в течение 15–20 минут.

Фаршированные баклажаны выложить на блюдо, удалить нитки, полить оставшимся от тушения соусом и подать к столу.

Баклажаны, фаршированные брынзой и творогом

Ингредиенты

3–4 крупных баклажана, 500 г творога, 500 г брынзы, 150 г сливочного масла, 1 столовая ложка оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль на половинки, посолить и положить под гнет. Затем запечь в духовке до полуготовности и вынуть мякоть. Творог протереть, смешать с брынзой и заполнить фаршем половинки баклажанов.

Подготовленные баклажаны положить в смазанную маслом посуду и запекать в духовке в течение 15–20 минут.

Мякоть измельчить, приправить солью, перцем и оливковым маслом, выложить на блюдо с фаршированными баклажанами и подать к столу.

Котлеты из баклажанов

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 200 г муки, 2 яйца, 1 помидор, 2–3 луковицы, 1–2 моркови, 2–3 зубчика чеснока, 100 мл растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны очистить, пропустить через мясорубку, положить в дуршлаг и промыть под холодной водой. Одну луковицу прокрутить через мясорубку, смешать с баклажанами, добавить муку, яйца, соль и перец. Сформовать небольшие котлеты и обжарить в сильно разогретом растительном масле.

Оставшийся лук, морковь и помидор нарезать тонкими ломтиками, чеснок измельчить. Сложить в кастрюлю котлеты, залить 1 стаканом кипяченой водой, положить подготовленные овощи, нарезанный укроп и томить на слабом огне в течение 30 минут.

Готовые котлеты выложить на блюдо, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Макароны с баклажанами

Ингредиенты

250 г макарон, 200 г баклажанов, 140 г сыра, 2 помидора, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, базилик, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Макароны отварить в подсоленной воде. Лук мелко нарезать и тушить до прозрачности, помидоры обдать кипятком, нарезать, посолить, поперчить и тушить с луком на слабом огне. Баклажаны нарезать тонкими ломтиками, посолить, оставить на 15 минут. Когда выделится сок, слегка отжать и обжарить баклажаны в растительном масле. К приготовленному томатному соусу добавить нарезанный кубиками сыр и растертый с солью чеснок.

Баклажаны выложить на блюдо, сверху – макароны, полить томатным соусом и украсить листиками базилика.

Баклажанный купол с макаронами

Ингредиенты

5–6 баклажанов, 1 кг помидоров, 500 г макарон, 150 г сыра моцарелла, 100 г тертого сыра пекорино, 100 г тертого сыра пармезан, 100 г свиного фарша, 100 г куриной печени, 50 г салями, 100 г консервированного горошка, 100 мл

оливкового масла, 1–2 зубчика чеснока, зелень базилика, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Помидоры бланшировать, очистить от кожицы и мелко нарезать. Обжарить 1 зубчик чеснока в оливковом масле в течение 3–4 минут до бледно-золотистого цвета. Затем достать из масла. В чесночное масло добавить нарезанные помидоры и тушить на слабом огне, не накрывая крышкой, 20–30 минут, периодически помешивая и добавляя по 1 столовой ложке воды при необходимости.

Свиной фарш и куриную печень посолить и обжарить в течение 5–7 минут. Затем добавить в томатный соус с горошком и готовить 10 минут до загустения соуса. Снять с огня и добавить нарезанный базилик. Баклажаны нарезать тонкими пластинами и обжарить без масла в течение 2–3 минут с каждой стороны до мягкости. Затем каждую пластинку смазать оливковым маслом и положить в форму для запекания.

Варить макароны в кипящей воде 3 минуты. Слить, перемешать с приготовленным соусом, добавить мелко нарезанные моцареллу, пекорино и салями. Наполнить начинкой форму с баклажанами и запекать в духовке в течение 20 минут, затем вынуть и оставить на 10 минут. Поверх формы положить большую тарелку и перевернуть купол на тарелку. Готовое блюдо посыпать пармезаном, поперчить и подать к столу.

Каннеллони с баклажанами

Ингредиенты

300 г баклажанов, 450 г каннеллони, 1–2 луковицы, 150 мл томатного соуса, 100 г пармезана, 30 мл растительного масла, 5–6 зубчиков чеснока, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и зелень вымыть, баклажаны, лук и чеснок очистить. Каннеллони сварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Баклажаны и лук мелко нарубить, добавить измельченный чеснок и тушить 15–20 минут. Наполнить каждую трубочку полученной массой и положить в смазанную маслом посуду для запекания. Полить томатным соусом, посыпать тертым сыром и на 10 минут поставить в духовку. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Лазанья с баклажанами

Ингредиенты

12 листов лазаньи, 3–4 баклажана, 400 г мясного фарша, 300 г шампиньонов, 2–3 помидора, 2 луковицы, 1 морковь, 200 г тертого сыра, 200 г соуса бешамель, 60 мл растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка сухой смеси прованских трав, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Грибы промыть, нарезать и слегка

обжарить в растительном масле. Баклажаны и морковь нарезать кубиками и обжарить в разогретом масле с мелко нарезанным луком и чесноком до золотистого цвета. Добавить мясной фарш, прованские травы, посолить, поперчить и тушить 10–15 минут. Затем добавить мелко нарезанные помидоры и тушить на слабом огне до выпаривания лишней жидкости.

На дно формы вылить половину соуса бешамель и выложить листы лазаньи. На них выложить часть приготовленной овощемясной смеси, далее – слой обжаренных грибов, оставшуюся смесь и слой натертого сыра. Все слои перекладывать листами лазаньи.

Сверху залить оставшимся соусом бешамель. Запекать в духовке в течение 30–40 минут. Готовую лазанью украсить веточками петрушки и подать к столу.

Баклажаны с гречневой кашей

Ингредиенты

400 г баклажанов, 200 г грибов, 1 стакан гречневой крупы, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, зелень базилика и петрушки, кориандр, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны, грибы и зелень вымыть. Баклажаны, лук, чеснок и грибы очистить, нашинковать и обжарить в разогретом растительном масле, посолить, поперчить и добавить кориандр. Сварить рассыпчатую гречневую кашу.

Смешать обжаренные овощи и грибы с готовой кашей, посыпать нарезанной зеленью базилика, петрушки и подать к столу.

Княка

Ингредиенты

5 баклажанов, 400 г очищенной тыквы, 250 г чечевицы, 5 помидоров, 4–5 болгарских перцев, 3–4 луковицы, 100 мл растительного масла, 1 головка чеснока, зелень укропа и петрушки, специи, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Все овощи нарезать кубиками, обжарить в масле по отдельности, затем перемешать, добавить измельченный чеснок, мелко нарубленную зелень, соль, специи и тушить на слабом огне 5–10 минут. Чечевицу промыть и сварить до готовности.

Готовые овощи перемешать с чечевицей и добавить перец. Можно подавать как в холодном, так и в горячем виде, как гарнир и так самостоятельное блюдо.

Баклажанное борани

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 500 г тыквы, 500 г стручковой фасоли, 10 яиц, 50 г сливочного масла, 200 г пряной зелени (базилик, чабер, петрушка, кинза), соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Фасоль отварить до готовности. Баклажаны и тыкву очистить и нарезать кубиками. Все овощи посолить, поперчить и перемешать. Затем выложить ровным слоем в глубокий противень, смазанный маслом, залить взбитыми яйцами, посыпать зеленью и запекать в разогретой духовке в течение 40 минут при температуре 180 °С. Готовое блюдо можно подавать со сметаной.

Баклажаны с анчоусами

Ингредиенты

8 небольших баклажанов, 8 помидоров, 1 цукини, 2 красных болгарских перца, 1 луковица, 4 филе анчоусов, 100 г белого риса, 100 г сыра пармезан, 100 мл томатного сока, 50 мл белого вина, 100 г мелкой пшеничной крупы, 100 г панировочных сухарей, 100 г зеленых оливок без косточек, 200 мл оливкового масла, 8 зубчиков чеснока, 1 столовая ложка укропа, 1 столовая ложка свежего орегано, 1 столовая ложка тмина, 1 столовая ложка мяты, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи, рис и зелень промыть. Баклажаны разрезать вдоль на половинки, вынуть мякоть, мелко ее нарубить. Болгарский перец, помидоры, лук, цукини и чеснок мелко нарубить. Филе анчоусов промыть, высушить полотенцем и мелко нарезать. Оливки измельчить.

Лук и чеснок обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Добавить мякоть баклажана, цукини, красный болгарский перец и тушить 15–20 минут. Затем положить рис, залить белым вином и готовить на слабом огне, пока вино не испарится. Добавить помидоры, томатный сок и кипятить на слабом огне 10 минут до загустения. Снять сковороду с огня, положить филе анчоусов, пшеничную крупу, оливки, измельченную зелень, тмин, соль, перец и все перемешать.

Половинки баклажанов наполнить приготовленной массой, поместить на слегка смазанный маслом противень, посыпать сухарями и сыром пармезан и запекать в духовке в течение 1 часа при температуре 180 °С. Готовое блюдо подавать теплым.

Баклажаны с печенью

Ингредиенты

600 г баклажанов, 400 г печени, 200 г шампиньонов, 1–2 луковицы, 150 мл бульона, 0,5 стакана растопленного сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, зелень петрушки, соль и перец по

вкусу.

Приготовление

Овощи, грибы и зелень вымыть. Печень промыть, очистить от пленок, нарезать небольшими кусочками и обжарить в кипящем масле без соли. Баклажаны нарезать кубиками, шампиньоны – соломкой, лук – кольцами и все слегка обжарить. Затем печень, баклажаны, грибы и лук переложить в горшочек, залить бульоном, посолить, поперчить, добавить сметану и тушить 30 минут. Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью.

Баклажаны с говядиной

Ингредиенты

700 г баклажанов, 400 г говядины, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка столового уксуса, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и зелень вымыть. Мясо промыть и нарезать порционными кусками. Баклажаны очистить и разрезать на 4–6 частей, посолить, плотно уложить в кастрюлю, залить холодной водой, оставить на 2 часа. Затем слить воду, залить баклажаны чистой водой, через 2 часа, снова поменять воду, после чего добавить мясо, перец, соль, лавровый лист и варить до готовности на среднем огне.

Готовое блюдо сбрызнуть уксусом и посыпать измельченной зеленью петрушки и подать к столу.

Говядина с баклажанами и помидорами

Ингредиенты

300 г баклажанов, 200 г говядины, 200 г грибов, 1 помидор, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 40 г сливочного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, лавровый лист, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Мясо промыть, обжарить в масле до образования золотистой корочки, добавить томатную пасту, 0,5 стакана воды, лавровый лист и тушить под крышкой на слабом огне до готовности. Затем мясо вынуть, разрезать на три части, в той же посуде засыпать нашинкованным и обжаренным луком, грибами и болгарским перцем, посолить и поперчить. Тушить в течение 5-8 минут.

Готовое мясо выложить на блюдо, залить полученным при тушении соусом с грибами и посыпать рубленой зеленью. Баклажаны и помидоры нарезать кружочками, обжарить в разогретом масле, подать с мясом в качестве гарнира.

Мясо с баклажанами по-белградски

Ингредиенты

500 г баклажанов, 250 г говядины, 250 г свинины, 500 г помидоров, 2 луковицы, 1 болгарский перец, 50 г риса, 60 мл растительного масла, зелень сельдерея, петрушки, укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Мясо промыть, овощи и зелень вымыть. Баклажаны, перец, лук и зелень мелко нарезать, смешать. Все посолить, поперчить, полить маслом, дать постоять до появления сока. Помидоры нарезать ломтиками, разделить на 2 части. Половину помидоров переложить в сотейник, добавить остальные овощи, сверху положить нарезанное некрупными кусочками мясо, затем снова слой овощей и промытый рис. Покрыть оставшимися помидорами, залить 2 стаканами воды и остатками смеси растительного масла с овощным соком. Поставить в духовку и тушить до готовности на слабом огне. Готовое блюдо украсить веточками петрушки и подать к столу.

Баранина в горшочке с баклажанами

Ингредиенты

600 г баранины, 600 г баклажанов, 200 г стручковой фасоли, 3 луковицы, 2 помидора, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баранину промыть, нарезать порционными кусками, сложить в горшочек с кольцами лука, баклажанами, нарезанными дольками, стручковой фасолью (можно использовать и предварительно замоченную фасоль). Сверху положить коренья, связанные в пучок. Все посолить, поперчить, залить водой так, чтобы она покрывала все ингредиенты, поставить в духовку и готовить при слабом кипении в течение 1 часа, время от времени снимая пену. Перед окончанием готовки добавить дольки помидоров. Горшочек с готовой бараниной вынуть из духовки, удалить коренья, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Готовое блюдо подать к столу в горшочке.

Баранина с баклажанами и грибами

Ингредиенты

4 бараньих ребрышка, 500 г баклажанов, 500 г помидоров, 400 г грибов (лучше лисичек), 1–2 луковицы, 60 г оливок, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка белого вина, 100 мл растительного масла, зелень петрушки и эстрагона, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи, грибы и зелень вымыть. Баранину промыть, посолить,

поперчить и тушить с помидорами, нарезанными дольками, в течение 1 часа в глубокой сковороде на слабом огне. Баклажаны разрезать пополам, полить растительным маслом и запекать в духовке в течение 15–20 минут. Мякоть запеченных баклажанов измельчить в миксере, оливки также измельчить, смешать с баклажанами и поставить в теплое место. Грибы некрупно нарезать, лук нарезать полукольцами и тушить в разогретом растительном масле в течение нескольких минут.

В белое вино добавить мелко нарезанный лук и эстрагон. Варить на слабом огне до получения однородной массы. Добавить сметану, посолить, поперчить, поставить в теплое место.

Готовую баранину полить приготовленным соусом, соединить с баклажанами и грибами, украсить зеленью и подать к столу.

Чанахи

Ингредиенты

600 г баранины, 4 небольших баклажана, 500 г картофеля, 4 помидора, 2–3 луковицы, 100 г курдючного сала, 2 стакана бульона, 3 столовые ложки томатной пасты, 3–4 зубчика чеснока, лавровый лист, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Мясо промыть, овощи и зелень вымыть. Баранину нарезать порционными кусками, картофель – кубиками, лук нашинковать. Баклажаны разрезать вдоль, залить на 3–4 минуты кипятком и поместить под гнет на 30 минут. Затем нафаршировать курдючным салом, смешанным с перцем, и мелко нарезанной зеленью, и сложить обе половинки баклажана вместе.

В порционные горшочки положить картофель и лук, мясо и один баклажан. Томатную пасту развести бульоном, добавить растертый с солью чеснок, лавровый лист, соль, перец и все перемешать. Приготовленной смесью залить содержимое горшочков и поставить их в разогретую духовку и тушить до готовности мяса при температуре 200 °С. За 15–20 минут до конца тушения добавить к мясу помидоры, нарезанные дольками. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью и подать к столу в порционных горшочках.

Мусака с грецкими орехами

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 1 кг телятины, 2–3 луковицы, 200 мл молока, 100 г творога, 2 яйца, 100 г тертого сыра, 100 мл растительного масла, 40 г сливочного масла, 100 г грецких орехов, 3 столовые ложки муки, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки и мяты, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Мясо промыть, овощи и зелень вымыть. Баклажаны нарезать

пластинами толщиной 1 см и обжарить в разогретом масле до золотистой корочки. Лук очистить, нарезать полукольцами, зелень и чеснок измельчить, орехи растолочь.

Муку обжарить до золотистого цвета и залить молоком. Поставить на слабый огонь и все время помешивать. Влить в смесь яйца и добавить творог. Помешивать и держать на огне до загустения (по консистенции должен быть, как густая сметана).

Сделать фарш из телятины, посолить, поперчить и тушить в смеси растительного и сливочного масла с луком, чесноком, нарезанной зеленью петрушки и мяты, измельченными орехами. На противень выложить баклажаны, затем фарш, посыпать тертым сыром и залить приготовленным кремом.

Поставить блюдо в разогретую духовку и запекать в течение 15-20 минут при температуре 200 ˚С. Готовую мусаку разрезать как торт. Можно подавать и в горячем, и в холодном виде.

Телятина с баклажанами

Ингредиенты

1 кг телятины, 500 г баклажанов, 400 г картофеля, 3 луковицы, 3 болгарских перца, 3 моркови, 2 помидора, 3-4 капустных листа, зелень петрушки, специи (семена кинзы, тмин, куркума, молотый красный сладкий перец, черный перец), соль по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. В чугунный казан уложить слоями нарезанное кубиками мясо, посыпать специями и посолить. На мясо положить слой нарезанного кольцами лука, посолить и поперчить, далее – слой нарезанной кружочками моркови, посыпать куркумой, следующий слой – баклажаны, нарезанные кружочками, посолить, затем слой болгарского перца, слой помидоров, слой картофеля, нарезанного нетолстыми кружочками, каждый слой посыпать солью и специями. Сверху положить капустные листья, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 3 часа, крышку не открывать. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Плов с баклажанами

Ингредиенты

4 баклажана, 500 г риса, 1–2 луковицы, 2 сладких перца, 250 г шампиньонов, 2–3 помидора, 150 г сливочного масла, 1 чайная ложка куркумы, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи, грибы и зелень вымыть, овощи очистить. Нарезанный дольками репчатый лук пассеровать на сковороде в разогретом сливочном масле. Затем добавить крупно нарезанные стручки сладкого перца, очищенные от плодоножек и семян, нарезанные

небольшими кусочками грибы, баклажаны, нарезанные кубиками, нарезанные дольками помидоры без семян, немного рубленой зелени петрушки. Все перемешать, посолить, поперчить, накрыть сковороду крышкой и, периодически помешивая, тушить овощи до полной готовности.

Рис промыть, засыпать в кипящую подсоленную воду, добавить 1 столовую ложку сливочного масла и куркуму, варить при слабом кипении, изредка помешивая. Когда рис хорошо набухнет, посуду закрыть и доваривать рис на умеренном огне еще 30 минут, не перемешивая.

При подаче к столу положить в тарелку готовый рис, в центре сделать углубление, заполнить его тушеными овощами и посыпать рубленым укропом.

Сенегальское маффе с говядиной

Ингредиенты

1 кг говядины, 3 баклажана, 2 кабачка, 2 клубня картофеля, 1 небольшой вилок капусты, 2–4 помидора, 1–2 моркови, 1–2 луковицы, 1 перец чили, 60 г жира, 200 г несладкой арахисовой пасты, 400 мл бульона, 2 столовые ложки томатной пасты, специи, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть, мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Разогреть жир в большой кастрюле и слегка подрумянить кусочки мяса и мелко нарезанный лук. Затем все тушить на слабом огне в течение 5–7 минут. Все овощи крупно нарезать, добавить к мясу и тушить до размягчения. Добавить арахисовую пасту и хорошо перемешать. Добавить бульон, томатную пасту и специи для получения подливки, посолить, поперчить и перемешать. Готовое блюдо можно подавать с гарниром из риса.

Азу по-летнему

Ингредиенты

500 г азу, 500 г баклажанов, 400 г картофеля, 400 г помидоров, 3 болгарских перца, 2 луковицы, 100 мл растительного масла, 3–4 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. В разогретую кастрюлю налить растительное масло, положить промытое и нарезанное мясо, посолить, поперчить и обжарить, периодически помешивая. Баклажаны, помидоры, картофель нарезать кружочками, лук и болгарский перец – кольцами. Мясо тушить еще 10–15 минут, после чего слой за слоем выложить в кастрюлю овощи: картофель, баклажаны, затем помидоры, репчатый лук,

болгарский перец, каждый слой посолить и поперчить.

Накрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение 35–40 минут, не перемешивая. Чтобы блюдо не подгорело, при тушении можно добавлять по 1 столовой ложке воды при необходимости. Затем добавить очищенный и мелко нарезанный чеснок, зелень и тушить еще 5–7 минут. Готовое блюдо подать к столу не перемешивая.

Куриное филе с баклажанами

Ингредиенты

500 г куриного филе, 500 г баклажанов, 2 столовые ложки сметаны, 60 мл растительного масла, зелень укропа, специи, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и зелень вымыть, куриное филе промыть. Филе нарезать кубиками, посолить, поперчить и приправить специями, слегка обжарить в разогретом растительном масле. Затем добавить нарезанные кубиками баклажаны и жарить все вместе, периодически перемешивая, до появления румяной корочки на баклажанах. Сметану развести в 1 стакане воды и влить в сковороду. Продолжать тушить, пока не выкипит почти вся вода.

Готовое блюдо посыпать мелко нарезанным укропом. В качестве гарнира можно подать отварной рис.

Цыпленок с баклажанами

Ингредиенты

1 цыпленок (700–800 г), 3–4 баклажана, 3–4 луковицы, 1 помидор, 100 г сливочного масла, 40 мл растительного масла, 3 столовые ложки муки, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Тушку цыпленка промыть, отварить, отделить мясо от костей, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить в сливочном масле. Баклажаны и лук очистить, нарезать кольцами, посолить и обжарить в растительном масле. Мясо цыпленка выложить на блюдо, сверху положить баклажаны с луком. Перед подачей к столу блюдо украсить нарезанной зеленью и дольками помидора. Можно подавать с зеленым горошком.

Августинская курица

Ингредиенты

Тушка курицы, 700 г баклажанов, 2 болгарских перца, 200 мл томатного соуса, 100 мл оливкового масла, зелень сельдерея и петрушки, соль и перец по вкусу.

Для маринада: 3 луковицы, сок и цедра 2 лимонов, 3–4 зубчика чеснока, 4 столовые ложки винного уксуса, соль по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Тушку курицы промыть, разделать и разрезать на порционные куски, на кожице сделать надрезы. К лимонному соку добавить цедру, нашинкованный лук, растертый с солью чеснок, винный уксус и все перемешать. Приготовленной смесью залить курицу и оставить на ночь в холодном месте. Баклажаны и перец очистить, крупно нарезать и обжарить в разогретом масле. Готовые овощи выложить на блюдо, залить томатным соусом. Кусочки курицы посолить, поперчить, обжарить на гриле с каждой стороны по 5–7 минут. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью и подать к столу горячим.

Утка с баклажанами

Ингредиенты

1 кг мяса утки, 5-6 баклажанов, 2-3 помидора, 1 луковица, 2 столовые ложки муки, 100 мл растительного масла, зелень петрушки, соль и красный молотый перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны очистить от кожицы, разрезать вдоль на 4 части, затем каждую часть разрезать на 2-3 кусочка и положить на 10-15 минут в холодную подсоленную воду. Подготовленные куски утки обжарить в разогретом масле до образования румяной корочки. На оставшемся масле спассеровать мелко нарезанный лук, добавить муку и слегка ее подрумянить. Затем приправить солью и красным перцем, добавить нарезанные ломтиками помидоры, очищенные от кожицы, и залить получившимся соусом куски утки. Влить кипяток, чтобы мясо было полностью покрыто, и варить на слабом огне. К сваренному почти до готовности мясу добавить баклажаны и томить в течение 15-20 минут. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью и подать к столу.

Слоеные баклажаны с рыбой

Ингредиенты

1 кг филе рыбы (рыба-меч, кефаль или сазан), 3-4 баклажана, 300 г помидоров черри, 250 г маленьких шампиньонов, 1 пучок укропа, 1 пучок кервеля или петрушки, 5 лимонов, 60 мл оливкового масла, соль и белый перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, нарезать вдоль тонкими ломтиками. Выжать лимонный сок, смешать его с оливковым маслом, солью и перцем. Затем окунуть в смесь ломтики баклажанов. Баклажаны запекать на гриле по 3–5 минут с каждой стороны. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, грибы промыть, половину зелени измельчить. Добавить овощи в смесь лимонного сока и оливкового масла.

Рыбное филе промыть, нарезать порционными кусочками. Баклажаны и рыбу выложить слоями в форму, смазанную маслом, посолить, поперчить, положить по веточке зелени и полить лимонным соком.

Запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 15–20 минут. Готовое блюдо полить приготовленным соусом, украсить овощами и подать к столу.

Рыбная смесь по-итальянски

Ингредиенты

500 г баклажанов, 400 г филе белой рыбы, 200 г кальмаров, 150 г бекона, 1 помидор, 2 сладких перца, 2 луковицы, 100 мл красного вина, 2 столовые ложки оливкового масла, 2–3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка тимьяна, лавровый лист, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи, рыбное филе и зелень вымыть. Бекон нарезать кубиками, лук и чеснок измельчить, добавить масло и тушить в сотейнике на слабом огне 5-7 минут. Затем добавить тонко нарезанный перец и тушить еще 5 минут. Баклажаны нарезать кубиками, помидор мелко нарезать, положить в сотейник с тимьяном, лавровым листом, солью, перцем и влить вино. Довести до кипения и тушить 10-15 минут. Затем положить рыбу и кальмары, держать на огне в течение 15-20 минут до готовности рыбы. Перед подачей к столу украсить зеленью петрушки.

Жареная скумбрия с баклажанами

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 800 г рыбы, 100 г молотых сухарей, 40 мл растительного масла, 2 столовые ложки муки, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками, положить в кастрюлю, посыпать солью и дать постоять 30 минут до образования сока. Затем кружки баклажанов обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Рыбу почистить, выпотрошить, промыть и нарезать порционными кусками, посыпать солью, поперчить. Обвалять в муке и молотых сухарях, обжарить в разогретом масле до образования румяной корочки.

Кружки баклажанов выложить на блюдо, сверху положить жареную рыбу, полить соком баклажанов, посыпать зеленью. На гарнир можно подать жареный картофель.

Налим с баклажанами

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 1 кг рыбы, 100 мл растительного масла, 100 г томатной пасты, 3 столовые ложки муки, зелень укропа и

петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Очищенные и вымытые баклажаны нарезать кружочками, посолить и выдержать 20 минут. Сок с баклажанов слить, запанировать их в муке и обжарить с двух сторон в растительном масле. Подготовленную рыбу промыть, нарезать порционными кусками, поперчить, посолить и обвалять в муке. Немного обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту и еще прожарить.

Кастрюлю смазать маслом и выложить обжаренную рыбу, полить томатной пастой. Баклажаны выложить поверх рыбы и влить несколько ложек растительного масла и горячей воды. Запекать в разогретой духовке при температуре 180 ˚С в течение 15–20 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки и укропа и подать к столу.

Минтай с баклажанами

Ингредиенты

600 г баклажанов, 700 г филе минтая, 1 помидор, 1 огурец, 3 столовые ложки муки, 2 столовые ложки томатной пасты, 60 мл растительного масла, 3 зубчика чеснока, зелень кинзы, укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Рыбное филе промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. В конце жаренья добавить томатную пасту. Баклажаны нарезать кружочками, натереть измельченным чесноком, обвалять в муке и обжарить с двух сторон. Обжаренную рыбу и баклажаны выложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью, украсить кружочками огурца и помидора и подать к столу.

Треска с баклажанами

Ингредиенты

700 г филе трески, 500 г баклажанов, 2-3 помидора, 60 мл оливкового масла, 50 г маслин, 2 лавровых листа, 1 чайная ложка тимьяна, зелень укропа и петрушки, сахар, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Филе трески промыть, нарезать порционными кусками и обжарить в оливковом масле. Баклажаны очистить и нарубить, измельчить мякоть помидоров. Затем овощи перемешать с сахаром и нарезанными маслинами, добавить к обжаренной рыбе и положить лавровый лист. Рыбу и овощи посолить, поперчить, посыпать тимьяном и тушить на слабом огне под крышкой в течение 40 минут. Готовое блюдо посыпать нарезанной зеленью петрушки и укропа и подать к столу.

Тушеный окунь с баклажанами

Ингредиенты

800 г филе окуня, 500 г баклажанов, 2 болгарских перца, 2 помидора, 1 луковица, 100 мл растительного масла, 3–4 зубчика чеснока, гвоздика, зелень кинзы, укропа, петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны и помидоры нарезать кубиками. Лук и перец очистить, нарезать кольцами, чеснок растереть с солью. Рыбное филе промыть, нарезать небольшими кусками и обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Затем добавить приготовленные овощи, гвоздику, посолить, поперчить и тушить в течение 15–20 минут. Готовое блюдо посыпать нарубленной зеленью и подать к столу.

Вторые блюда из кабачков

Овощное рагу

Ингредиенты

400 г кабачков, 200 г моркови, 200 г картофеля, 150 г консервированного горошка, 1 луковица, сельдерей, 1 стакан томатной пасты, 50 г растительного масла, лавровый лист, гвоздика, корица, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть и очистить. Кабачки, морковь и сельдерей нарезать кубиками, картофель – дольками, лук – соломкой. Все овощи отдельно обжарить в разогретом растительном масле, затем сложить в кастрюлю, добавить консервированный горошек, лавровый лист, гвоздику, корицу, соль и перец.

Все залить томатной пастой и тушить на слабом огне 15–20 минут. При подаче к столу посыпать нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Ризотто с кабачками

Ингредиенты

400 г кабачков, 300 г риса, 1 луковица, 250 г шампиньонов, 100 г тертого сыра, 1 л горячего овощного бульона, 60 г сливочного масла, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть и очистить, рис промыть. В большой сковороде на слабом огне нагреть 40 г сливочного масла, добавить нарезанные кубиками кабачки и тушить 5–7 минут. Затем добавить нашинкованный лук, а через несколько минут – рис. Все хорошо перемешать, положить измельченные грибы, лавровый лист и влить 400 мл бульона. Готовить ризотто, пока не выпарится жидкость.

Продолжать добавлять понемногу бульон, постоянно помешивая. Когда весь бульон выпарится, добавить оставшееся сливочное масло, тертый сыр, соль и перец. Рис должен получиться мягким и кремообразным. Готовое блюдо подать к столу горячим.

Пюре из кабачков

Ингредиенты

1 кг кабачков, 60 мл растительного масла, 1 стакан белого соуса, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить, мелко нарезать и тушить в растительном масле. Затем добавить белый соус и тушить еще

10–15 минут. Полученную пюреобразную массу посолить, поперчить, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Оладьи из кабачков

Ингредиенты

300 г кабачков, 1 яйцо, 50 мл растительного масла, 3–4 столовые ложки муки, 1 столовая ложка сахара, 0,5 чайной ложки соды, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки очистить, натереть на крупной терке, добавить взбитое яйцо, муку, сахар, гашеную соду, соль и перец. Полученную смесь тщательно размешать, ложкой выложить на сковороду немного смеси и выпекать оладьи в разогретом масле, обжаривая с двух сторон до золотистого цвета.

Готовые оладьи выложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью и подать к столу.

Оладьи из кабачков с грибным соусом

Ингредиенты

1 кг кабачков, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 яйца, 2 стакана муки, сахар, сода, специи, соль и перец по вкусу.

Для грибного соуса: 300 г шампиньонов, 200 г сметаны, 250–300 г сливок, 2–3 столовые ложки муки, 1–2 столовые ложки сливочного масла.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить, нарезать, тушить до размягчения в разогретом масле и протереть горячими, добавить 1 столовую ложку сливочного масла, размешать и охладить. В охлажденное кабачковое пюре добавить яйца, сахар, посолить, поперчить, и все перемешать. Затем в массу высыпать муку и соду и размешать до появления пузырьков. Для приготовления соуса на сковороде разогреть 1–2 столовые ложки сливочного масла, высыпать в него муку и обжаривать, постоянно помешивая, до золотистого цвета. Затем все переложить в посуду, разбавить сливками, довести до кипения, постоянно помешивая, и снять с огня. Шампиньоны мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета. Полученный соус протереть через сито, добавить сметану, специи, соединить с грибами и все перемешать. Готовое тесто выложить ложкой на сильно разогретую сковороду, смазанную маслом, и обжарить оладьи до появления румяной корочки. Готовые оладьи полить приготовленным грибным соусом и подать к столу.

Блины из кабачков

Ингредиенты

1 крупный кабачок, 2 яйца, 2–3 столовые ложки муки, 3 столовые ложки сливочного масла, сахар, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачок вымыть, очистить от кожицы и семян и натереть на мелкой терке. Добавить муку (можно блинную) и довести смесь до консистенции густой сметаны. Добавить яйца, соль и сахар по вкусу. Все перемешать. Выпекать блины на разогретой сковороде. Готовые блины смазать растопленным сливочным маслом и подать к столу.

Суфле из кабачков

Ингредиенты

600 г кабачков, 1 стакан сахара, 2 яйца, 100 г сметаны, 2 чайные ложки манной крупы, 2 столовые ложки молока, 1 столовая ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить от кожицы, нарезать кусочками. Добавить соль, сахар, манную крупу, молоко и варить на слабом огне 10–15 минут. Добавить яичные желтки и вымешать. Взбитые яичные белки влить в полученную кабачковую массу и вымешать. Выложить в форму, смазанную сливочным маслом или маргарином. Варить на пару 10 минут. Готовое суфле полить сметаной и подать к столу.

Пудинг из кабачков

Ингредиенты

1,5 кг кабачков, 200 г тертого сыра, 6 яиц, 3 стакана молока, 1 столовая ложка муки, 100 г сливочного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки натереть на крупной терке, положить в кастрюлю и залить подсоленной водой. Тушить до размягчения, процедить и выложить в смазанную сливочным маслом форму. Яичные желтки растереть, смешать с молоком и приготовленной смесью залить кабачки. Затем добавить мелко нарезанную зелень, 100 г тертого сыра и белки, взбитые в густую пену вместе с мукой. Сверху посыпать оставшимся сыром, посолить, поперчить, полить растопленным сливочным маслом и запекать в духовке 30 минут до образования румяной корочки. Пудинг подавать в горячем виде.

Цукини с необычной начинкой

Ингредиенты

4 цукини, 1 луковица, 150 г бекона, 1 лимон, 1-2 зубчика чеснока, 100 г панировочных сухарей, 4 столовые ложки оливкового масла, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка листьев тимьяна, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Цукини вымыть, разрезать пополам и очистить от семян. Лук

очистить, вымыть и мелко

нарезать. Соединить 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовую ложку лимонного сока, растертый с солью чеснок и перец. Кабачки залить приготовленным маринадом и оставить на 15–20 минут.

Разогреть оставшееся масло, обжарить лук в течение 5 минут. Добавить мелко нарезанный бекон и жарить еще 5 минут. Затем добавить сливочное масло, панировочные сухари, лимонную цедру и тимьян, посолить, поперчить и тушить в течение 5–7 минут.

Кабачки вынуть из маринада, положить срезанной стороной под гриль и жарить 2–3 минуты до золотистой корочки. Кабачки фаршировать приготовленной смесью, положить на гриль на 2–3 минуты. Готовое блюдо украсить веточками петрушки и подать к столу горячим.

Фаршированные цукини

Ингредиенты

4 цукини, 150 г картофеля, 2 помидора, 1 стручок сладкого перца, 1 луковица, 100 г консервированной кукурузы, 100 г тертого сыра, 500 мл овощного бульона, 50 мл растительного масла, 2 столовые ложки оливкового масла, 1–2 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Цукини разрезать вдоль пополам и вынуть часть мякоти. Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Перец и помидоры нарезать кубиками. Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить в разогретом масле. Добавить перец и тушить в течение 5-7 минут. Затем добавить кукурузу, картофель, помидоры, посолить и поперчить. Цукини выложить в форму для запекания, смазанную растительным маслом, начинить приготовленной массой, сбрызнуть оливковым маслом и посыпать сверху тертым сыром. Все залить бульоном и запекать 20-30 минут при температуре 180 °С. Готовые цукини выложить на блюдо, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Цукини и картофель со сметаной

Ингредиенты

400 г цукини, 400 г мелкого молодого картофеля, 300 г сметаны, 3-5 столовых ложек сливочного масла, 2 пучка зеленого лука, 1 пучок укропа, сахар, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с водой и посолить. Довести до кипения и варить в течение 10 минут. Добавить цукини, нарезанные кубиками, и продолжать готовить до мягкости.

Растопить сливочное масло в большой сковороде, обжарить нашинкованный зеленый лук, затем добавить мелко нарезанный укроп и овощи. Все тушить 10-15 минут, добавить сметану, сахар, посолить, поперчить и перемешать. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью и подать к столу.

Запеканка из кабачков

Ингредиенты

1 кг кабачков, 100 г сметаны (кислого молока), 3–4 зубчика чеснока, 60 мл растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть и очистить, затем нашпиговать мелко нарезанным чесноком и натереть солью и перцем. Подготовленные кабачки выложить на противень, залить растительным маслом и запекать в разогретой духовке в течение 30 минут. Готовые кабачки посыпать нарезанной зеленью и подать к столу холодными со сметаной или кислым молоком.

Запеканка из тертых кабачков

Ингредиенты

1 кг кабачков, 200 г шпика, 1 яйцо, 1 стакан простокваши, 150 г сметаны, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки натереть на крупной терке, посолить, поперчить, перемешать с простоквашей и взбитым яйцом. В форму положить тонко нарезанный шпик, приготовленную кабачковую массу выложить на шпик, сверху снова положить слой шпика. Запекать в духовке в течение 40 минут. Готовую запеканку посыпать мелко нарезанной зеленью и подать к столу со сметаной.

Запеканка из кабачков с миндалем

Ингредиенты

1 кг кабачков, 250 г брынзы, 250 г жирного творога, 4 яйца, 50 г мягкого сливочного масла, 100 г тонкомолотого миндаля, соль и белый перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть и мелко натереть, затем тщательно отжать кабачки. Брынзу измельчить и добавить к кабачкам вместе с жирным творогом, потом все тщательно перемешать. К полученной массе добавить взбитые яйца, масло и миндаль, заправить солью, перцем и перемешать до образования однородной массы. Противень смазать, выложить на него полученную смесь и запекать в духовке в течение 40–50 минут при температуре 180 °С. Перед подачей к столу охладить.

Запеканка из кабачков под сырным соусом

Ингредиенты

400 г кабачков, 200 г плавленого сыра, 200 г ветчины, 2 помидора, 6 яиц, 1 стакан сметаны, 4 столовые ложки жирных сливок, 50 мл растительного масла, сельдерей, зеленый лук, зелень кинзы и петрушки, тимьян, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Кабачки нарезать дольками и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Помидоры бланшировать, мелко нарезанный зеленый лук добавить в кабачки вместе с мелко нарубленным тимьяном, сельдереем, ветчиной, нарезанной узкими полосками, посолить и поперчить. Отдельно взбить яйца со сливками, солью, перцем, вылить смесь в овощи, накрыть крышкой и поставить в духовку на 10 минут. Приготовить соус: взбить сыр со сметаной, добавить мелко нарезанную зелень. Подавать запеканку к столу горячей с соусом.

Запеканка из кабачков, яиц и сыра

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 яйца, 100 г сыра, 1 столовая ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Кружочки кабачков обжарить с обеих сторон в разогретом растительном масле. Затем выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Запеканку выложить на блюдо, разрезать на порционные куски, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Запеканка из кабачков и курицы

Ингредиенты

300 г кабачков, 300 г отварного куриного мяса, 200 г тертого сыра, 1 стакан вареной фасоли, 2 яичных белка, 40 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Глубокую форму смазать маслом, выложить натертые кабачки, затем – слой нарезанного куриного мяса и фасоли. Смазать взбитыми белками, посыпать тертым сыром, посолить, поперчить и поставить в разогретую духовку. Запекать до образования румяной корочки, затем в горячем виде подать к столу.

Котлеты и кабачков и картофеля

Ингредиенты

500 г кабачков, 300 г картофеля, 3 яйца, 400 мл растительного масла, 4 столовые ложки муки, 200 г сметаны, листья зеленого салата, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить, натереть на крупной терке. Картофель отварить, пропустить через мясорубку или истолочь, как для пюре. Смешать кабачки с картофельным пюре, в полученную массу добавить 2 яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, часть муки (1 столовую ложку), посолить, поперчить.

Полученную массу выложить на обсыпанный мукой стол, сформовать из нее котлеты.

Яйцо хорошо растереть, обвалять в нем котлету и панировать в муке. Затем обжарить в сильно разогретом растительном масле до появления румяной корочки.

Готовые котлеты разложить по тарелкам, украсить салатом, отдельно подать сметану.

Кабачки с котлетным фаршем

Ингредиенты

3 кабачка, 600 г готового котлетного фарша, 150 г сливочного масла, 200 г сметаны, 2–3 столовые ложки муки, 2 столовые ложки панировочных сухарей, зелень петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки очистить, разрезать поперек на 2 части, мякоть вынуть ложкой, слегка обвалять в муке и обжарить на сковороде. Фарш посолить и начинить им кабачки. Затем кастрюлю смазать изнутри маслом и посыпать сухарями, плотно установить цилиндрики кабачков и залить растопленным маслом и сметаной. Тушить до готовности. Готовые кабачки посыпать измельченной зеленью и подать к столу.

Кабачки с творожным фаршем

Ингредиенты

3–4 кабачка, 300 г творога, 100 г тертого сыра пармезан, 3 столовые ложки сметаны, 3 яйца, 100 мл растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, разрезать вдоль пополам и удалить сердцевину. Выложить подготовленные для фарширования половинки кабачка на смазанный маслом противень.

Творог растереть, добавить сметану и сырые яйца, посолить, поперчить по вкусу и хорошо перемешать.

Наполнить творожным фаршем половинки кабачков,

посыпать тертым сыром, полить растительным маслом и запечь в горячей духовке до готовности. Кабачки подать к столу теплыми с некислой сметаной.

Макароны по-милански

Ингредиенты

300 г макарон, 3–4 цукини, 100 г тертого сыра, 100 мл оливкового масла, 100 мл сухого белого вина, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Цукини и зелень вымыть. Цукини нарезать ломтиками, обжарить в оливковом масле, добавить растертый с солью чеснок и измельченную зелень петрушки, влить белое вино, посолить, поперчить. Затем накрыть крышкой и тушить 10–15 минут.

Макароны сварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Макароны смешать с тушеными цукини и подать к столу вместе с тертым сыром.

Кабачки, фаршированные каштанами

Ингредиенты

4 средних кабачка, 300 г очищенных каштанов, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 100 г сливочного масла, 2–3 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 1 чайная ложка сухой смеси прованских трав, паприка, мускатный орех, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Каштаны отваривать на пару 10–12 минут, дать остыть, мелко нарубить. Кабачки разрезать вдоль, вынуть мякоть и мелко ее нарубить. Лук, грибы, чеснок и зелень измельчить. Лук и чеснок припустить в оливковом масле, добавить прованские травы и мякоть кабачка, слегка обжарить и приправить специями.

Добавить шампиньоны, каштаны и петрушку, посолить и томить под крышкой 5–7 минут. Половинки кабачков наполнить смесью, выложить в смазанную сливочным маслом форму и запекать в духовке в течение 10–15 минут при температуре 200 °С. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Кабачки, фаршированные рисом и мясом

Ингредиенты

1 кг кабачков, 100 г риса, 100 г куриного фарша, 500 г помидоров, 100 мл растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 2 лавровых листа, 1 пучок зелени сельдерея, 2 луковицы, 2 столовые ложки столового уксуса, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, удалить плодоножки, очистить, удалить

семена и посыпать солью. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и жарить в 1–2 столовых ложках растительного масла до золотистого цвета.

Зелень сельдерея промыть и нарезать небольшими кусочками. Помидоры вымыть и мелко нарезать.

Рис промыть, положить в сковороду с жареным луком, добавить мясной фарш, 1 столовую ложку растительного масла, жарить в течение 3–5 минут, затем положить 100 г помидоров, влить немного воды и тушить 5–7 минут. Добавить зелень сельдерея, лавровый лист, соль, перец и нагревать смесь на слабом огне до готовности риса. Готовой смесью нафаршировать кабачки и выложить их в кастрюлю.

Для приготовления соуса оставшиеся помидоры протереть через сито, положить в эмалированную посуду, кипятить на слабом огне до исчезновения пены, затем добавить уксус, сахар, соль, оставшееся растительное масло и варить в течение 10 минут.

Залить кабачки соусом и тушить на слабом огне до готовности. Готовые кабачки выложить на блюдо и посыпать мелко рубленой зеленью укропа и петрушки.

Кабачки фаршированные

Ингредиенты

400 г кабачков, 100 г сала, 100 г ветчины, 1 луковица, 2 яйца, 1 соленый огурец, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка столовой горчицы, зелень укропа и петрушки, специи, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, срезать плодоножки, удалить сердцевину ложкой, оставляя стенку около 1 см. Яйца сварить вкрутую, нарезать кубиками, измельченный лук и сердцевину кабачков обжарить в растительном масле. Соленый огурец мелко нарезать, пропустить через мясорубку ветчину. Сало нарезать кубиками, добавить огурец, ветчину, яйца, сердцевину кабачка с луком, горчицу, специи, соль, перец и все тщательно перемешать. Начинить приготовленной массой кабачки, закрыть срезанным от плодоножки кружком кожуры и оставить на несколько часов в холодильнике. Затем запекать в духовке в течение 30–35 минут. Готовые кабачки украсить зеленью и подать к столу.

Кабачки с треской

Ингредиенты

500 г кабачков, 100 г консервированной трески, 2–3 помидора, 3 болгарских перца, 2 яйца, 100 г майонеза, 1 столовая ложка томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зеленого салата, 1 лимон, 1 пучок зелени петрушки, соль и

перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить, разрезать пополам, вынуть семена и часть мякоти. Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Болгарские перцы вымыть, удалить семенные коробочки и мелко нарезать. Консервированную рыбу размять вилкой. Листья салата вымыть. Лимон очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками. Помидоры вымыть и протереть через сито.

Мякоть кабачков пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, смешать с яйцами, рыбой, болгарским перцем и томатной пастой. Наполнить приготовленным фаршем половинки кабачков, выложить в глубокую сковороду или кастрюлю, влить немного воды, добавить растительное масло, помидоры и тушить до готовности.

Фаршированные кабачки выложить на блюдо, покрытое листьями салата, полить майонезом, посыпать зеленью петрушки и украсить кружками лимона.

Кабачки, тушенные с морковью и луком

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 моркови, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зелени укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить и нарезать соломкой. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить и нарубить. Кабачки смешать с морковью и луком, выложить на сковороду, посолить, поперчить, добавить растительное масло, влить немного воды, тушить до готовности на слабом огне, затем заправить майонезом, украсить зеленью укропа и подать к столу.

Кабачки, тушенные с картофелем и мясом

Ингредиенты

500 г кабачков, 200 г картофеля, 200 г свинины, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки топленого сала, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки и картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Мясо промыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа промыть и мелко нарезать.

Кабачки соединить с картофелем, мясом и луком, выложить на сковороду, посолить, поперчить, добавить топленое сало, влить немного воды, тушить на слабом огне до готовности. Затем выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Кабачки, тушенные с мясом и грибами

Ингредиенты

500 г кабачков, 200 г говядины, 200 г маринованных грибов, 1 луковица, 5 столовых ложек растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить и нарезать кубиками. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Грибы мелко нарубить. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Кабачки, мясо, грибы и лук выложить на сковороду, добавить растительное масло, соль, перец, влить немного воды и тушить на слабом огне до готовности. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки.

Кабачки, жаренные с мясом

Ингредиенты

500 г кабачков, 300 г говядины, 1-2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить и нарезать кубиками. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и укропа промыть и нарубить. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Кабачки, мясо и лук выложить на сковороду, добавить растительное масло, соль, перец, жарить на среднем огне до готовности, затем посыпать зеленью и подать к столу.

Макароны с цукини

Ингредиенты

300 г макарон, 300 г цукини, 200 г плавленого сыра, 1 морковь, 1 апельсин, 50 мл овощного бульона, 40 г сливочного масла, 30 г измельченных лесных орехов, зеленый лук, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть, очистить, нарезать соломкой. Макароны отварить, за 3 минуты до окончания варки добавить к ним овощи. Затем выложить макароны и овощи в дуршлаг, дать воде стечь. Растопить на сковороде сливочное масло, добавить орехи, развести овощным бульоном. Затем добавить сыр, выжать сок апельсина, влить его в соус, перемешать, приправить солью и перцем. Макароны разложить по тарелкам, залить соусом, посыпать нарезанным зеленым луком и подать к столу.

Флан из цукини

Ингредиенты

800 г цукини, 150 г оливок, фаршированных каперсами, 300 мл жирных сливок, 4 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 пучок свежего шпината, 1 чайная ложка мускатного ореха, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Цукини и зелень вымыть. Цукини нарезать тонкими полосками, варить 1 минуту в соленой воде. Затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Оливки нарезать тонкими колечками. Отделить белки от желтков, смешать сливки, желтки и мускатный орех, поперчить. Добавить цукини, оливки и белки, взбитые с солью в густую пену. Промыть шпинат, удалить стебли, обдать листья кипятком, затем холодной водой.

Откинуть на дуршлаг и обсушить. Смазать форму сливочным маслом и выложить листьями шпината. Влить смесь с цукини, накрыть сверху оставшимися листьями шпината. Выпекать в духовке в течение 40 минут при температуре 220 °С. Готовое блюдо подать к столу горячим.

Кабачки с рисом

Ингредиенты

500 г кабачков, 200 г риса, 3 помидора, 1-2 луковицы, 50 мл растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить и нарезать толстыми кружочками, сердцевину вырезать ножом, оставив донышко. Мелко нарезанный лук потушить в масле, добавить рис, измельченную сердцевину кабачков, соль и перец. Налить немного воды и довести рис до полуготовности, затем добавить в массу нарезанные помидоры и мелко рубленую зелень. Кабачки нафаршировать начинкой, выложить в кастрюлю, залить ее до половины водой и тушить в разогретой духовке в течение 20 минут.

Готовые кабачки перед подачей к столу можно залить сметаной или майонезом, посыпать тертым сыром.

Кабачки с белой фасолью и помидорами

Ингредиенты

4 крупных кабачка, 200 г консервированной белой фасоли, 2 помидора, 2 луковицы, 1 стручок острого перца, 3 столовые ложки сметаны, 2–3 зубчика чеснока, зелень базилика, укропа, петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить, разрезать пополам, ложкой вынуть семена. Перец, лук и чеснок очистить и мелко нарубить с зеленью, помидоры нарезать кубиками. Затем перемешать овощи с консервированной фасолью, сметаной и

посолить. Наполнить приготовленной начинкой половинки кабачков и запекать в духовке в течение 20 минут. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью и подать к столу.

Кабачки с маринованными грибами

Ингредиенты

500 г кабачков, 200 г маринованных грибов, 150 г тертого сыра, 1 луковица, 100 г томатной пасты, 40 мл растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, зелень базилика и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить, разрезать на половинки и удалить семена. Подготовленные половинки заполнить смесью мелко нарезанных маринованных грибов, зелени петрушки, посыпать сыром и запекать в духовке в течение 20 минут. Лук и чеснок очистить, мелко нарубить, обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту, посолить, поперчить и тушить 10 минут, добавить измельченную зелень базилика и петрушки. Готовые кабачки полить приготовленным соусом и подать к столу.

Кабачки с грудинкой

Ингредиенты

500 г кабачков, 300 г свиной грудинки, 200 г консервированной фасоли, 1 луковица, 150 мл мясного бульона, 50 мл растительного масла, 1 столовая ложка столовой горчицы, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки и лук очистить, нашинковать, посолить и обжарить до золотистого цвета. Грудинку нарезать мелкими кусочками и обжарить в разогретом растительном масле. Затем добавить кабачки с луком, консервированную фасоль, толченый чеснок, перец и горчицу, влить немного бульона и перемешать. Готовые кабачки посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, подавать к столу горячими.

Кабачки, запеченные с мясом

Ингредиенты

300 г кабачков, 300 г мясного фарша, 100 г вареного риса, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сливочного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки очистить, разрезать поперек на 6 кусков, удалив сердцевину, и отварить в

подсоленной воде до полуготовности. Затем кабачки вынуть, выложить на противень и начинить фаршем, смешанным с рисом, чуть выше краев. Томатную пасту прокипятить с маслом, добавить сметану, стакан воды, муку. Кабачки посолить, поперчить, залить полученной смесью и запекать в разогретой духовке в течение 40 минут. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

Цукини с мясом

Ингредиенты

500 г мясного фарша, 400 г цукини, 2 луковицы, по 1 стручку зеленого, желтого и красного сладкого перца, 200 мл сливок, 40 мл водки, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, сахар, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть. Цукини нарезать тонкими кольцами, перец – кубиками, а лук нашинковать. Разогреть на сковороде масло и тушить овощи около 5 минут. Затем добавить фарш, обжарить его до рассыпчатого состояния, приправить солью и перцем, влить сливки, водку, добавить сметану и сахар. Подавать блюдо можно как горячим, так и холодным.

Чоп-кебаб

Ингредиенты

2 кг баранины, 1 кг кабачков, 4 яйца, 150 г топленого масла, 1 пучок кинзы, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки очистить, нарезать кружками и посолить. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Все обжарить в разогретом масле на сковороде до полуготовности. Затем мясо и кабачки остудить, посолить, поперчить, смочить во взбитых яйцах и поджарить еще раз с двух сторон.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью кинзы и подать к столу горячим.

Кабачки с креветками

Ингредиенты

1,5 кг мелких кабачков, 18 крупных креветок, 200 мл оливкового масла, 100 мл белого сухого вина, 2–3 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, зелень базилика, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, разрезать вдоль на 4 части, затем поперек на ломтики длиной 5 см. Один зубчик чеснока подрумянить в оливковом масле, добавить кабачки и тушить под закрытой крышкой 10 минут, при необходимости доливая воду. Готовые

кабачки снять с огня и поставить в теплое место.

Измельчить оставшийся чеснок, зелень петрушки и базилика. Неочищенные креветки промыть в соленой воде. В глубокой сковороде слегка обжарить нарезанную зелень, добавить креветки и обжарить их со всех сторон. Затем влить половину вина. Когда часть испарится, долить оставшееся вино. Когда оно испарится, накрыть крышкой и тушить в течение 10 минут. Готовые креветки очистить, полить жидкостью, в которой они тушились, посолить, поперчить и добавить кабачки. Перед подачей к столу блюдо можно подогреть.

Цукеты

Ингредиенты

400 г кабачков, 150 г мясного фарша, 100 г риса, 2 яйца, 2 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, зелень укропа, петрушки, мяты, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, разрезать пополам и удалить семена. Чеснок измельчить, зелень укропа и петрушки мелко нарубить. К мясному фаршу добавить соль, перец, чеснок, мяту и измельченную зелень.

Полученную массу смешать с вареным рисом и сваренными вкрутую яйцами.

В сковороде в растительном масле спассеровать чеснок, добавить стакан воды и полученную мясную массу. Оставить на слабом огне, непрерывно помешивая.

Подготовленным фаршем наполнить кабачки, выложить на смазанный жиром противень и запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 30 минут, пока кабачки не станут мягкими.

Готовые кабачки выложить на блюдо, украсить ломтиками огурца, листочками мяты и подать к столу.

Кабачковые котлеты

Ингредиенты

500 г свиного фарша, 300 г кабачков, 1 морковь, 1 луковица, 1 яйцо, 0,5 стакана молока, 1 столовая ложка манной крупы, 60 мл растительного масла, зеленый салат, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Очищенные овощи пропустить 2 раза через мясорубку, смешать с мясным фаршем, добавить яйцо, молоко, соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки, хорошо перемешать. Затем добавить манку, перемешать и сформовать котлеты. Жарить котлеты в растительном масле с двух сторон. Подавать с зеленым салатом.

Шашлык по-болгарски с кабачками

Ингредиенты

1,5 кг баранины, 500 г кабачков, 100 г жира, 1 яйцо, зеленый салат, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Мясо и кабачки промыть. Мякоть баранины нарезать на кусочки по 25-30 г, кабачки нарезать ломтиками, посолить. Кабачки и мясо надеть на шампур. Обжаривать над раскаленными углями до полуготовности.

Затем охладить, поперчить, смочить во взбитом яйце и обжарить в жире до полной готовности. Шашлык подавать к столу с зеленым салатом.

Говяжье сердце с кабачками

Ингредиенты

600 г говяжьего сердца, 400 г кабачков, 200 г картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 2 соленых огурца, 1 корень петрушки, 200 г томатной пасты, 100 г сметаны, 50 мл растительного масла, лавровый лист, душистый перец, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Сердце варить в течение 2 часов, затем промыть, положить в свежую кипящую воду, посолить и варить до готовности. Когда сердце станет мягким, вынуть его и положить в холодную воду на 20–30 минут. Затем нарезать поперек волокон на небольшие ломтики, положить в сотейник, добавить томатную пасту, сметану и нарезанный соломкой корень петрушки. Все овощи (кроме огурцов) нарезать, поперчить и слегка обжарить в растительном масле. Огурцы мелко нарезать и смешать с овощами.

Ломтики сердца смешать с овощной массой, добавить лавровый лист, душистый перец, нарезанную зелень петрушки и тушить до готовности овощей. Готовое блюдо подавать к столу горячим.

Кабачки, фаршированные треской

Ингредиенты

300 г кабачков, 1 треска, 2 яйца, 2–3 помидора, 3 красных сладких перца, 100 мл растительного масла, 100 г майонеза, 10 г томатной пасты, 2 столовые ложки муки, листья зеленого салата, 0,5 лимона, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, нарезать толстыми кружочками, посыпать солью и перцем, обвалять в муке и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Рыбу выпотрошить, промыть, нарезать на кусочки и сварить. Приготовить фарш из мелко

нарезанной вареной трески и сваренных вкрутую яиц, заправить майонезом, томатной пастой и нарезанной зеленью петрушки. Выложить кружочки кабачков на блюдо, на каждый положить приготовленный фарш, сверху – кружочки лимона без кожуры.

Готовое блюдо украсить ломтиками помидоров, красного сладкого перца, листьями салата и подать к столу.

Рыба с кабачками по-домашнему

Ингредиенты

500 г рыбного филе, 500 г кабачков, 1 морковь, 1–2 луковицы, 500 мл молока, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть и нарезать мелкими кубиками. Лук обжарить, переложить в порционные горшочки, добавить нарезанные кабачки, морковь, соль, перец, молоко и тушить в духовке в течение 15–20 минут. Затем на овощи выложить небольшие кусочки рыбного филе и тушить до готовности. Готовую рыбу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки и подать к столу в горшочках.

Рыбно-овощная запеканка

Ингредиенты

500 г рыбного филе, 400 г цукини, 200 г тертого сыра, 200 г брокколи, 2 помидора, 1–2 луковицы, 1 клубень фенхеля, 1 кубик овощного бульона, 2–3 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Помидоры обдать кипятком, очистить и некрупно нарезать. В кипящую воду добавить кубик бульона. Овощи нарезать, соцветия брокколи разделить пополам. Все положить в кипящий бульон и варить 5–10 минут. Рыбное филе промыть, нарезать и, вынув овощи из бульона, положить в него рыбу и варить 5–7 минут. Смазать форму маслом, положить в нее овощи и рыбу, посолить, поперчить, посыпать рубленым чесноком и тертым сыром. Запекать в разогретой духовке 15–20 минут.

Готовую запеканку посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и подать к столу горячей.

Судак с кабачками

Ингредиенты

1 кг рыбы, 700 г кабачков, 1 морковь, 1 луковица, 0,5 стакана молока, 100 мл растительного масла, лавровый лист, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть, овощи очистить. Рыбу очистить и нарезать на некрупные куски. Морковь и лук нарезать тонкими

кольцами, кабачки – дольками. На дно кастрюли выложить лук, морковь, кабачки, добавить масло и соль. Куски рыбы посолить, поперчить и выложить поверх овощей, добавить лавровый лист и долить еще воды. Варить под крышкой на слабом огне в течение 1 часа, не перемешивая. За 15 минут до готовности влить молоко.

Готовое блюдо украсить нарезанной зеленью. Подавать его к столу можно как в холодном, так и в горячем виде.

Кабачки с рыбой в горшочке

Ингредиенты

1 кг рыбного филе, 700 г кабачков, 5 шампиньонов, 2–3 луковицы, 250 г сметаны, 250 мл бульона, 100 мл растительного масла, 1 столовая ложка муки, 1 головка чеснока, зелень базилика и укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи, рыбное филе и зелень вымыть. Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять каждый кусок в муке и обжарить в растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. Лук нашинковать и обжарить с мелко нарезанными шампиньонами. Кабачки очистить, нарезать на дольки и выложить в порционные горшочки, добавить к кабачкам лук с грибами. Сверху выложить кусочки рыбы, растертый с солью чеснок, перец, залить бульоном, положить сметану, нарезанную зелень и тушить под крышкой в духовке в течение 30 минут. Подавать к столу в горшочках.

Лосось с кабачками и сладкой лимонной подливкой

Ингредиенты

500 г свежего филе лосося, 3 кабачка, 2 лимона, 5 столовых ложек оливкового масла, 30 г сливочного масла, свежие листья мяты, анис, белый сахар, 10 г морской соли, 1 чайная ложка белого перца горошком по вкусу.

Приготовление

Кабачки, филе лосося и листья мяты промыть. Белый перец растолочь в ступке, цедру одного лимона измельчить. Перемешать соль, сахар, перец и цедру. Расстелить на столе большой лист пищевой пленки, насыпать на нее примерно половину пряной смеси, распределить ее по всей поверхности, выложить на смесь филе лосося. Посыпать лосося остатками пряной смеси, накрыть пленкой и плотно завернуть. Поставить в холодильник на 24 часа.

Для приготовления подливки сахар всыпать в сотейник, залить 2 столовыми ложками воды и поставить на слабый огонь. Как только сахар растворится, добавить лимонный сок и натертую цедру второго лимона, анис. Прогреть в течение 2–3 минут, затем снять с огня, накрыть крышкой и поставить на 8–12

часов в прохладное место. Затем вынуть из сиропа анис и, постоянно взбивая смесь венчиком, влить оливковое масло.

Кабачки очистить от кожицы и крупно нарезать, выложить на разогретую сковороду и на сильном огне обжарить со всех сторон. Затем добавить сливочное масло и готовить до появления румяной корочки.

Для подачи к столу снять с рыбы пленку, удалить оставшийся маринад и нарезать ее на тонкие ломтики. Разложить готовое филе лосося по тарелкам, положить горячие кабачки и полить подливкой. Украсить листиками мяты и подать к столу.

Форель с кабачками

Ингредиенты

400 г кабачков, 300 г филе форели, 4 луковицы, 4 помидора, 3 болгарских перца, 50 мл растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 2 столовые ложки муки, зелень укропа и петрушки, кориандр, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Филе форели нарезать на порционные куски, обвалять в муке, обжарить в растительном масле. Кабачки очистить, нарезать соломкой, лук и перец нарезать кольцами и обжарить. Затем добавить 2 мелко нашинкованных помидора, томатную пасту, кориандр, посолить, поперчить и тушить 5–10 минут. Готовое блюдо украсить дольками оставшихся помидоров, зеленью укропа и петрушки и подать к столу.

Вторые блюда из патиссонов

Патиссоны жареные

Ингредиенты

2 патиссона, 1–2 яйца, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Патиссоны и зелень вымыть. Патиссоны нарезать ломтиками. Взбить яйца, слегка посолить, поперчить, затем обмакнуть в яичную смесь ломтики патиссона, обвалять их в муке и обжарить в растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Посыпать измельченной зеленью. К готовому блюду подать сметану или салат из помидоров.

Патиссоны запеченные

Ингредиенты

3–4 патиссона, 2 яйца, 100 г тертого сыра, 100 г сметаны, 50 мл растительного масла, 2 столовые ложки муки, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Патиссоны вымыть, очистить и разрезать на 4 части. Яйца взбить, добавить соль, перец и муку. Кусочки патиссона наколоть на вилку, погрузить в приготовленный кляр и обжарить на сковороде с двух сторон. Готовые патиссоны сложить в кастрюлю слоями, пересыпать тертым сыром, нарезанной зеленью и залить сметаной. Затем поставить в разогретую духовку на 15–20 минут. Готовые патиссоны выложить на блюдо, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Патиссоны, запеченные с помидорами

Ингредиенты

3–4 патиссона, 2 помидора, 4 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Патиссоны очистить, опустить в кипящую воду на 3–5 минут, затем вынуть и нарезать дольками. Помидоры нарезать дольками. Зелень петрушки измельчить. Яйца взбить со сметаной.

Патиссоны и помидоры положить в сковороду, посолить, поперчить, добавить 2 ложки растительного масла и жарить в течение 5–7 минут на среднем огне.

Затем выложить в смазанную оставшимся растительным маслом форму, полить смесью яиц и сметаны и запекать в

разогретой до 180 °С духовке в течение 5–10 минут.

Готовые овощи выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Патиссоны и картофель со сметаной с укропом

Ингредиенты

400 г патиссонов, 400 г мелкого молодого картофеля, 300 г сметаны, 100 г сливочного масла, 2 пучка зеленого лука, 1 пучок укропа, сахар, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Картофель довести до кипения, добавить соль и сахар, варить около 10 минут. Добавить патиссоны, нарезанные кубиками, и продолжать готовить до мягкости, затем слить воду.

Растопить сливочное масло в большой сковороде, обжарить в нем нашинкованный зеленый лук, затем добавить мелко нарезанный укроп и овощи. Все тушить 10–15 минут, добавить сметану.

Готовое блюдо приправить солью и перцем и подавать к столу горячим.

Фаршированные патиссоны

Ингредиенты

3–4 патиссона, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 100 г тертого сыра, 50 г сметаны, 50 мл растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 2–3 зубчика чеснока, зеленый лук, зелень петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Патиссоны очистить от плодоножки с частью мякоти и семян и отварить до полуготовности в подсоленной воде. Морковь, лук, корень сельдерея, зеленый лук, чеснок измельчить, посолить и тушить 5-10 минут в разогретом масле. Затем добавить томатную пасту и перемешать.

Приготовленным овощным фаршем наполнить патиссоны, выложить на противень, смазать сметаной, посыпать сыром и запечь. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Патиссоны, фаршированные луком

Ингредиенты

1 кг патиссонов, 1 луковица, 3 яйца, 100 г тертого сыра, 3-4 ломтика белого хлеба без корки, 50 мл сливочного масла, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка сухой петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Патиссоны и лук очистить и вымыть. Патиссоны варить в подсоленной воде в течение 8-10 минут.

Затем разрезать пополам и вынуть мякоть. Мякоть смешать с луком и тушить на сливочном масле 5-7 минут.

Снять с огня, добавить 2 сырых яйца, измельченный белый хлеб, сухую петрушку, соль, перец и перемешать. Патиссоны начинить и выложить на противень.

Залить смесью из яйца, майонеза и тертого сыра и запекать в духовке в течение 30 минут при температуре 180 °С. Готовое блюдо подавать горячим.

Патиссоны, фаршированные грибами

Ингредиенты

3–4 патиссона, 250 г шампиньонов, 1 луковица, 100 г тертого сыра, 50 г сметаны, 60 мл растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть, грибы промыть. Патиссоны очистить от плодоножек, части мякоти и семян и отварить до полуготовности в подсоленной воде. Шампиньоны некрупно нарезать и вместе с мелко нарезанным луком, измельченным чесноком тушить 5–10 минут в разогретом масле.

Приготовленной начинкой наполнить патиссоны, выложить их на противень, смазать сметаной, посыпать перцем, сыром и запечь. Готовое блюдо украсить зеленью укропа и петрушки и подать к столу.

Патиссоны, фаршированные мясом

Ингредиенты

3–4 патиссона, 250 г мясного фарша, 1–2 луковицы, 100 г тертого сыра, 50 г сметаны, 60 мл растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Патиссоны очистить от плодоножек, части мякоти и семян, отварить до полуготовности в подсоленной воде. Мясной фарш с нашинкованным луком, измельченным чесноком посолить, поперчить, посыпать нарезанной зеленью укропа и тушить в течение 5–10 минут в разогретом масле.

Приготовленным фаршем наполнить патиссоны, выложить их на противень, смазать сметаной, посыпать сыром и запечь. Готовое блюдо украсить зеленью укропа и петрушки и подать к столу.

Патиссоны, фаршированные говядиной с чесноком

Ингредиенты

3–4 патиссона, 300 г говядины, 1 луковица, 100 г сметаны, 30 г сливочного масла, 3–4 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Патиссоны тщательно вымыть, срезать верхушки и вынуть ложкой семена и мякоть. Натереть патиссоны изнутри чесноком, растертым с солью. Говядину промыть под холодной проточной водой и прокрутить через мясорубку. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Обжарить мясо вместе с луком на сковороде с небольшим количеством растопленного масла, добавить соль и перец. Снять с огня и смешать со сметаной. Полученной начинкой нафаршировать патиссоны, смазать их снаружи сливочным маслом, закрыть верхушками и выложить на противень. Запекать в разогретой духовке в течение 15–20 минут.

Готовые патиссоны полить растопленным сливочным маслом, украсить веточками петрушки и подать к столу горячими. Отдельно можно подать сметану.

Патиссоны, фаршированные печенью индейки

Ингредиенты

3–4 патиссона, 400 г печени индейки, 150 г шампиньонов, 2 помидора, 2 луковицы, 50 мл растительного масла, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки белого сухого вина, 50 г маринованного крыжовника, 50 г тертого сыра, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть, грибы промыть. Патиссоны очистить от плодоножек, части мякоти и семян. Печень индейки промыть под холодной водой и прокрутить через мясорубку. Лук очистить, вымыть и нашинковать, шампиньоны нарезать. Обжарить печень вместе с луком на сковороде в разогретом масле, добавить шампиньоны, маринованный крыжовник, вино, соль и перец, перемешать и тушить еще 3–5 минут.

Приготовленной начинкой нафаршировать патиссоны, смазать их снаружи сливочным маслом, посыпать тертым сыром и выложить на противень. Запекать в разогретой духовке в течение 15–20 минут.

Готовые патиссоны полить растопленным сливочным маслом, украсить дольками помидоров, зеленью петрушки и подать к столу горячими.

Патиссоны, фаршированные рисом

Ингредиенты

3-4 патиссона, 100 г риса, 1-2 моркови, 1 луковица, 100 г сметаны, 50 мл растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 2-3 зубчика чеснока, зелень петрушки, специи, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Патиссоны очистить от плодоножек,

части мякоти и семян и отварить до полуготовности в подсоленной воде. Рис отварить до полуготовности. Морковь, лук, чеснок измельчить, посолить, поперчить и тушить 5-10 минут в разогретом масле. Затем добавить отваренный рис, томатную пасту, специи и перемешать.

Приготовленной смесью наполнить патиссоны, выложить их на противень, смазать сметаной и запечь в разогретой духовке до готовности.

Готовое блюдо украсить веточками петрушки и подать к столу.

Патиссоны, тушенные с картофелем

Ингредиенты

1 кг патиссонов, 400-500 г картофеля, 3-4 луковицы, 60 мл растительного масла, 150 г сметаны, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть, картофель и лук очистить. Патиссоны и картофель нарезать кубиками и по отдельности обжарить в разогретом масле до полуготовности.

Затем смешать, добавить пассерованный лук, сметану, соль, перец и тушить все на слабом огне до готовности. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Патиссоны с фасолью и морковью

Ингредиенты

300 г патиссонов, 200 г фасоли, 1–2 моркови, 1 корень сельдерея, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка горчицы, 2 чайные ложки столового уксуса, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Фасоль замочить в холодной воде на 5 часов, затем варить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и остудить. Патиссоны вымыть, очистить, нарезать дольками, слегка обжарить в растительном масле. Морковь и сельдерей вымыть, отварить в подсоленной воде, затем нарезать кубиками и сбрызнуть уксусом.

Патиссоны перемешать с фасолью, морковью и сельдереем, заправить смесью растительного масла и горчицы, поперчить, выложить на блюдо, украсить зеленью укропа и петрушки и подать к столу.

Патиссоны, тушенные с капустой

Ингредиенты

400 г патиссонов, 200 г белокочанной капусты, 5 столовых ложек растительного масла, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки столового уксуса, зелень петрушки,

соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Патиссоны очистить и нарезать дольками. Капусту нашинковать, сбрызнуть уксусом и оставить на 10–15 минут. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Патиссоны соединить с капустой и луком, выложить на сковороду, добавить растительное масло, соль, перец, влить немного воды и тушить до готовности.

Тушеные овощи выложить на блюдо, полить сметаной, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Патиссоны жареные под овощным маринадом

Ингредиенты

600 г патиссонов, 150 г овощного маринада с томатом, 2 столовые ложки пшеничной муки, 40 мл растительного масла, зеленый лук, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Патиссоны вымыть, нарезать ломтиками, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить в масле до образования золотистой корочки. Затем жарить в духовке до готовности и охладить. При подаче к столу на жареные ломтики патиссонов выложить овощной маринад с томатом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки.

Рыбные котлеты с патиссонами

Ингредиенты

500 г рыбного филе, 250 г патиссонов, 1 луковица, 2 яйца, 1 батон, 50 мл молока, 50 мл растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Рыбное филе, овощи и зелень вымыть. Филе с очищенными патиссонами и луком пропустить через мясорубку. Добавить яйца и размоченный в молоке батон. Все перемешать, посолить и сформовать котлеты. Затем обжарить в разогретом растительном масле с обеих сторон до румяной корочки. Готовые котлеты украсить зеленью петрушки и подать к столу.

Говядина, тушенная с патиссонами

Ингредиенты

800 г говядины, 300 г маринованных патиссонов, 1 морковь, 1–2 луковицы, 150 мл красного сухого вина, 60 мл растительного масла, 1 столовая ложка муки, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, 2 лавровых листа, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Мясо промыть, овощи и зелень вымыть. Говядину положить в кастрюлю, залить водой, чтобы она покрывала мясо, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Затем уменьшить огонь,

добавить нарезанную зелень, соль, перец и тушить под крышкой 40 минут. Положить лавровый лист и тушить еще 10–15 минут.

Мясо из кастрюли выложить на тарелку, дать немного остыть и нарезать небольшими кусками. Оставшийся в кастрюле бульон процедить через сито в сотейник, добавить вино и муку, перемешать и тушить 5 минут. Затем мясо положить в кастрюлю, влить горячий соус и готовить на небольшом огне под крышкой 10 минут.

Очистить морковь и лук, морковь нарезать кружками, лук – кольцами. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить лук и морковь, затем добавить к мясу. Маринованные патиссоны нарезать кружками, добавить к мясу и готовить еще 5–7 минут. Готовое мясо с овощами выложить на блюдо и подать к столу.

Домашние заготовки

Домашние заготовки из баклажанов

Замораживание баклажанов

Ингредиенты

1 кг баклажанов.

Приготовление

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать некрупными дольками, погрузить в кипящую воду и кипятить в течение 5–10 минут. После этого баклажаны быстро охладить в холодной воде, откинуть на сито и слегка обсушить. Затем расфасовать по контейнерам и поместить в морозильную камеру.

Сушеные баклажаны

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 60 г соли.

Приготовление

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы (можно сушить и с кожицей). В обоих случаях нарезать баклажаны тонкими ломтиками и слегка подсолить.

Через 10–15 минут образовавшийся сок слить, а баклажаны варить в течение 3–4 минут. Далее сушить баклажаны до готовности. Хранить в сухом месте.

Стерилизованные баклажаны

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 30 г соли.

Приготовление

Баклажаны тщательно вымыть, срезать плодоножки. Нарезать баклажаны кубиками, выдержать в 3%-ном растворе соли (30 г соли на 1 л воды) в течение 30 минут, затем вынуть из раствора и 2 минуты бланшировать в подсоленной воде. Подготовленные кубики баклажанов разложить в банки, залить соленой водой или соленым томатным соком на 1,5 см ниже кромки банки и стерилизовать в течение 40 минут. Затем закрутить банки и хранить в прохладном месте.

Соленые баклажаны

Ингредиенты

1 кг баклажанов, зелень укропа, эстрагон, 1 столовая ложка соли.

Приготовление

Взять баклажаны одинаковой степени зрелости и величины, тщательно промыть, сделать на каждом продольный разрез. Подготовленные баклажаны уложить слоями в банку или эмалированную кастрюлю, перекладывая веточками укропа и эстрагона и посыпая небольшим количеством соли.

Когда из баклажанов выделится сок, поместить их под гнет и оставить на 6–7 дней. Готовые баклажаны хранить в прохладном месте.

Стерилизованные печеные баклажаны

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 50 мл растительного масла, 200 мл столового уксуса, 30 г соли.

Приготовление

Баклажаны средних размеров вымыть и просушить. Затем выложить на противень, смазанный маслом, или большую сковороду и запечь их до готовности в духовке. Готовые баклажаны остудить, очистить от кожицы и плодоножки, ополоснуть в холодной воде и дать ей стечь. Баклажаны плотно уложить в подготовленные литровые банки. После этого добавить 2 чайные ложки соли, 2 столовые ложки столового уксуса и залить 1 л воды.

Банки стерилизовать в кипящей воде в зависимости от их объема от 40 (полулитровая банка) до 70 (литровая банка) минут и тут же закрутить.

Тушеные баклажаны

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 100 г томатного пюре, 40 мл растительного масла, 3–4 зубчика чеснока, сахар, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, нарезать, не очищая, кружками толщиной 1–2 см. Обжарить их с обеих сторон в растительном масле. Положить рядами в глубокую сковороду, каждый ряд посолить, поперчить, посыпать сахаром, мелко нарезанным чесноком, залить томатным пюре, разведенным небольшим количеством воды. Тушить на слабом огне в течение 1 часа. Затем выложить горячие баклажаны в подготовленные стеклянные банки. Пастеризовать 10 минут и закатать. Хранить в прохладном месте.

Баклажаны в растительном масле

Ингредиенты

5 кг баклажанов, 400 г моркови, 200 г лука, 200 г сельдерея, 3 пучка петрушки, 700 мл растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, очистить от плодоножек и бланшировать в кипящем растворе соли (50 г соли на 1 л воды). Затем вынуть, обсушить, нарезать толстыми кружочками и жарить в течение 10–15 минут на растительном масле. Жареные баклажаны посыпать черным перцем и уложить в банки слоями, перекладывая каждый

слой кольцами лука, кружочками моркови, сельдерея и измельченной петрушкой. Заполненные банки залить маслом, на котором жарились баклажаны, герметично закрыть и стерилизовать в течение 15 минут. Хранить в прохладном месте.

Икра из баклажанов

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 500 г сладкого перца, 500 г репчатого лука, 150 г яблок, 100 мл растительного масла, сахар, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и яблоки вымыть. В разогретом растительном масле слегка обжарить нарезанный лук, добавить измельченные спелые помидоры. Тушить овощи под закрытой крышкой, изредка помешивая. Мелко нарезать баклажаны и сладкий перец, натереть на крупной терке яблоки и добавить все к луку и помидорам. Смесь тщательно размешать, посолить и тушить, помешивая, на слабом огне до готовности баклажанов. Затем дать овощам покипеть без крышки, чтобы выпарилась лишняя жидкость.

Икру необходимо готовить на слабом огне до желаемой густоты, в конце добавить перец и сахар. Кипящую икру разлить в банки, накрыть крышками, стерилизовать 20 минут и немедленно закрутить банки. Хранить в прохладном месте.

Баклажаны для икры

Ингредиенты

3 баклажана, 6 сладких перцев, 2 помидора (на 1 литровую банку), соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть и запечь на сильном огне так, чтобы не потемнела мякоть. Затем очистить от кожицы и горячими уложить в банки, на дно которых заранее положить разрезанный на 4 дольки помидор. На баклажан положить 2–3 испеченных и очищенных от кожицы и семян стручка перца, затем снова помидор и баклажан, посолить, поперчить. Банки герметично закрыть и стерилизовать в течение 50 минут.

Этот вид консервов используется для приготовления зеленой икры с добавлением лука, чеснока и растительного масла.

Квашеные фаршированные баклажаны

Ингредиенты

2 кг баклажанов, 500 г моркови, 2-3 луковицы, 100 г корней петрушки, 100 г корней пастернака, 200 мл растительного масла, 5-8 зубчиков чеснока, листья сельдерея, зелень петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Взять баклажаны одинакового

размера, удалить у них плодоножки, сделать глубокие продольные надрезы в каждом баклажане и варить в соленой воде в течение 40 минут до мягкости. Затем баклажаны положить на наклонно установленную доску, сверху накрыть другой доской и положить гнет, дать излишней воде стечь и охладить.

Приготовить овощной фарш: морковь и белые коренья (петрушка, пастернак) очистить, нарезать тонкой соломкой, обжарить до полуготовности в растительном масле, соединить с нашинкованным и отдельно обжаренным до золотистого цвета репчатым луком, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, посолить и охладить. Полученным фаршем начинить баклажаны и перевязать их листьями сельдерея со стеблями, выдержанными 5-7 минут в кипятке.

Подготовленные баклажаны очень плотно уложить в трехлитровую стеклянную банку рядами, пересыпая их измельченным чесноком. Горлышко завязать чистой марлей, оставить при комнатной температуре на 3–5 дней. Потом залить банки нагретым до кипения, а затем охлажденным растительным маслом, чтобы оно покрывало сверху баклажаны на 2 см, накрыть крышками и закатать. Квашеные баклажаны хранить в холодном помещении при температуре не выше 8–10 и не ниже 0 ˚С.

Баклажаны с овощами

Ингредиенты

10 баклажанов, 10 помидоров, 10 красных болгарских перцев, 10 луковиц, 250 мл растительного масла, 100 мл столового уксуса, 1 столовая ложка соли, 1 столовая ложка сахара, 10–12 горошин черного перца.

Приготовление

Все овощи вымыть, нарезать крупными кусками и положить в гусятницу в таком порядке: томаты, перец, баклажаны, лук. Залить растительным маслом, уксусом, приправить солью, сахаром, перцем, закрыть крышкой и тушить в течение 25–30 минут на слабом огне в духовке. Готовые овощи выложить в подготовленные стерильные сухие банки, закрыть стерильными крышками, закатать. Хранить в холодном месте.

Баклажаны по-русски

Ингредиенты

1 кг баклажанов, зелень петрушки, эстрагона, 20 г семян укропа, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и зелень вымыть. Сделать на баклажанах глубокие продольные надрезы, начинить солью, плотно уложить в подготовленную емкость для соления, переложить измельченной зеленью петрушки и эстрагона, пересыпать солью и семенами

укропа. Оставить при комнатной температуре на 12 часов, затем положить под гнет на 15 дней. Готовые баклажаны хранить в прохладном месте.

Баклажаны по-грузински

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 300 мл винного уксуса, 1 головка чеснока, зелень сельдерея, базилика, кинзы, укропа, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, очистить, погрузить на 1–2 минуты в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг и остудить. В каждом баклажане сделать продольный надрез длиной 3–4 см. В 0,5 л кипящей воды опустить на 1 минуту сельдерей, добавить соль и уксус, вскипятить раствор, затем снять с огня и охладить. Чеснок очистить и обдать кипятком, зелень вымыть, мелко нарубить и перемешать с солью. Затем через надрезы наполнить зеленью баклажаны и добавить по зубчику чеснока. Перевязать баклажаны зеленью сельдерея. Подготовленные баклажаны плотно уложить в банки, залить остуженным отваром сельдерея и герметично закрыть. Хранить в прохладном месте.

Баклажаны «Грибочки»

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 100 мл столового уксуса, 100 мл растительного масла, 1 головка чеснока, 1–2 стручка горького перца, 1 столовая ложка соли.

Приготовление

Овощи вымыть. Баклажаны нарезать кубиками и опустить в кипящую воду на 3–5 минут, затем отжать и опустить в кипящее масло на 2–3 минуты. Добавить растертый с солью чеснок, столовый уксус и мелко нарезанный перец.

Все перемешать, выложить в подготовленные банки и закрутить. Хранить в прохладном месте.

Баклажаны с чесноком

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 4 зубчика чеснока, лавровый лист, черный перец горошком по вкусу.

Для заливки: 1 л томатного сока, 1 столовая ложка соли.

Приготовление

Баклажаны вымыть, запечь в духовке, очистить и сложить в банки. На дно банок уложить несколько зубчиков чеснока, лавровый лист и черный перец горошком.

Затем залить банки томатом, стерилизовать в течение 10 минут и закатать. Хранить в прохладном месте.

Баклажаны с петрушкой

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 200 г зелени петрушки, 100 г чеснока, соль и перец по вкусу.

Для рассола: 1 л воды, 200 мл столового уксуса.

Приготовление

Баклажаны и зелень вымыть. Баклажаны варить в подсоленной воде до мягкости, затем остудить и сделать 3-4 надреза вдоль. Начинить надрезы толченым чесноком и рубленой зеленью петрушки, посолить, поперчить и перевязать веточкой петрушки. Готовые баклажаны уложить в стерильные банки и залить прокипяченным рассолом. Банки закатать и хранить в прохладном месте.

Баклажаны с помидорами и чесноком

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 500 г чеснока, 60 мл растительного масла, 1 столовая ложка столового уксуса, лавровый лист, соль, черный перец горошком по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть, баклажаны и чеснок очистить. Баклажаны варить 10-15 минут в подсоленной воде до полуготовности. Остудить, нарезать кружочками, обжарить в растительном масле. Положить на каждый кусочек баклажана чеснок, кружочек помидора, затем плотно уложить в литровые банки. Банки залить оставшимся от жарения баклажанов маслом, добавить в каждую лавровый лист, перец горошком и 0,5 чайной ложки столового уксуса. Банки накрыть крышками, стерилизовать в течение 25–30 минут и закатать. Хранить в прохладном месте.

Баклажаны с хреном, корицей и гвоздикой

Ингредиенты

1 кг баклажанов, зелень укропа и петрушки, корень хрена, соль по вкусу.

Для рассола: 800 мл воды, гвоздика, корица, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны и зелень вымыть. Баклажаны опустить на 2–3 минуты в кипяток, затем сделать глубокие продольные надрезы. В кипяток, где варились баклажаны, всыпать соль, корицу, гвоздику, затем все перемешать и охладить.

Зелень укропа и петрушки измельчить, корень хрена натереть на мелкой терке, все смешать и посолить. Половиной приготовленной массы начинить баклажаны, плотно уложить их в емкость для соления.

Затем оставшейся массой равномерно обмазать баклажаны, залить холодным рассолом и оставить на 2 дня при комнатной температуре.

Затем положить под гнет и убрать в холодное место.

Баклажаны будут готовы через 1 месяц.

Баклажаны с гранатом

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 2 луковицы, 8–10 зубчиков чеснока, 1 большой гранат, 1 чайная ложка хмели-сунели, 1 чайная ложка молотых семян кориандра, 1 столовая ложка столового уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить и оставить на 20 минут. Затем промыть теплой водой, обсушить и обжарить в растительном масле по 1–2 минуты с каждой стороны. Гранат очистить и зерна смешать с баклажанами. Лук нарезать кольцами.

Стакан воды вскипятить в кастрюле с уксусом и маслом. Добавить немного соли, хмели-сунели, кориандр и кипятить в течение 3–5 минут. Добавить измельченный чеснок и снять с огня. Залить маринадом баклажаны, перемешать, накрыть крышкой и оставить на сутки. В течение суток периодически помешивать. Через сутки посолить и поперчить, плотно уложить в стерилизованные банки и закрыть. Хранить в холодильнике.

Пряные баклажаны

Ингредиенты

1 кг мелких баклажанов, 5–6 зубчиков чеснока, 8 лавровых листов, зелень сельдерея, соль по вкусу.

Для рассола: 1 л воды, 70 г соли.

Приготовление

Баклажаны и зелень вымыть. В баклажанах сделать продольные надрезы, опустить овощи в подсоленную кипящую воду на 2 минуты, а затем положить под гнет. Чеснок растереть с солью и полученной смесью начинить баклажаны. Плотно уложить овощи в подготовленную емкость, посолить, добавить лавровый лист и сельдерей. Растворить в кипящей воде соль и остудить. Холодным рассолом залить баклажаны и оставить при температуре 18–25 °С на 5 дней, затем убрать в прохладное место.

Перед употреблением баклажаны можно разрезать на дольки и заправить растительным маслом.

Баклажаны с лимоном и пряной зеленью (без стерилизации)

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 150 мл растительного масла, 3 лимона, 20–25 г пряной зелени (лавровый лист, листья черной смородины и хрена), соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, срезать плодоножки, выдержать 30 минут в подсоленной воде. Дать воде стечь и нарезать баклажаны

толстыми кружочками, залить растительным маслом так, чтобы кружочки были им покрыты, и обжарить до золотистого цвета. Лимоны очистить и нарезать кружочками, зелень мелко нарубить. Все уложить в банки, посолить, залить растительным маслом, закатать и хранить в прохладном месте.

Баклажаны в томатном соусе

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 800 мл томатного соуса, 50 мл растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление

Баклажаны вымыть, запечь в духовке, затем снова вымыть в холодной воде. Кожицу и плодоножку удалить. Подготовленные баклажаны обжарить в растительном масле до золотистого цвета. На дно подготовленных банок налить 40–50 мл томатного соуса, банки наполнить до плечиков баклажанами и залить горячим томатным соусом. Потом накрыть крышками, стерилизовать в течение 50 минут (для литровых банок) и затем закатать. Хранить в прохладном месте.

Фаршированные баклажаны

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 400 г моркови, 40 г сельдерея, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль, черный перец горошком по вкусу.

Для маринада: 1 л воды, 200 мл столового уксуса, 30 г соли.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Отрезать у баклажанов плодоножки с частью плода у основания и кончиком острого ножа сделать 3–4 разреза вдоль до середины. В разрезы насыпать соль, оставить на 2 часа, затем баклажаны вымыть в холодной воде. Подготовленные овощи опустить в подсоленный кипяток и бланшировать в течение 3–5 минут.

Разрезы остывших баклажанов начинить смесью нашинкованных овощей, измельченного чеснока и горошин черного перца. Чтобы начинка не выступала наружу, нужно хорошо прижать разрезы и перевязать баклажаны листьями сельдерея.

Уложенные в банки баклажаны залить заранее вскипяченным и охлажденным маринадом, закрыть пластмассовыми крышками.

Зеленая икра из баклажанов и моркови

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 500 г помидоров, 500 г болгарского перца, 300 г моркови, 2 луковицы, 200 мл растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть. Баклажаны разрезать вдоль на 4 части,

посолить, оставить на 15 минут, затем отжать сок и вымыть в холодной воде.

Перцы разрезать вдоль, очистить от семян, морковь очистить и разрезать вдоль на 4 части, помидоры разрезать на 4 части. Подготовленные овощи пропустить через мясорубку. Мелко нарезанный лук тушить в растительном масле до золотистого цвета. После этого все овощи перемешать, поперчить и тушить в течение 30–40 минут в растительном масле. Готовую кипящую смесь разлить по банкам, накрыть крышками, стерилизовать 15 минут и герметично закрыть. Хранить в прохладном месте.

Соте из баклажанов

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 300 г томатного пюре, 200 г моркови, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 100 мл растительного масла, 1 столовая ложка муки, зелень укропа и петрушки, по 3 горошины душистого и черного перца, сахар, соль по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны нарезать кружочками, морковь – кубиками, лук – кольцами. Овощи отдельно обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Корни петрушки и сельдерея очистить, нарезать соломкой и тушить в растительном масле до полуготовности.

Обжаренные лук и коренья смешать с нарезанной зеленью и посолить. В томатное пюре добавить муку, черный и душистый перец, сахар, соль и варить несколько минут. Немного полученного соуса налить на дно банок, уложить до их середины баклажаны, сверху выложить слой лука с кореньями и зеленью, затем снова баклажаны и залить все томатным соусом.

Стерилизовать в кипящей воде в течение 1 часа. Банки закатать и остудить. Хранить в прохладном месте.

Баклажаны в соусе из перца

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 1 острый стручковый перец, 1 сладкий болгарский перец, 2 столовые ложки столового уксуса, 5–6 зубчиков чеснока, 100 мл растительного масла, лавровый лист, зелень петрушки, 4 горошины душистого перца, соль по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Баклажаны варить в соленой воде до размягчения, затем охладить, разрезать вдоль и уложить под пресс на 5 часов. После этого баклажаны разрезать на 4 части и обжарить в растительном масле со всех сторон.

Обжаренные баклажаны уложить в большую кастрюлю и дать им остыть. Сладкий, душистый и острый перец, чеснок

пропустить через мясорубку и к полученной смеси добавить уксус, соль, оставшееся растительное масло, измельченную зелень петрушки и лавровый лист. Баклажаны слоями уложить в подготовленные банки, поливая каждый кусочек соусом.

Сверху овощи залить соусом, накрыть банки крышками и стерилизовать 15–20 минут. Затем герметично закрыть и хранить в прохладном месте.

Домашние заготовки из кабачков

Стерилизованные кабачки

Ингредиенты

1 кг кабачков, 300 мл столового уксуса, 1 стручок острого перца, листья мяты, сельдерея, зелень укропа и петрушки, 70 г соли.

Приготовление

Кабачки вымыть, рассортировать плоды по величине – маленькие оставить целыми, остальные нарезать кружочками. На дно каждой подготовленной для стерилизации банки положить веточку укропа, стручок острого перца, листочки мяты, сельдерея и петрушки. Сверху выложить кабачки так, чтобы было занято 65% объема банки. Остальной объем займет заливка-маринад.

Приготовить маринад из 1 л воды, соли и уксуса: воду с солью вскипятить, добавить уксус и снова довести до кипения.

Кабачки с приправами залить горячим маринадом, стерилизовать в течение 15 минут и закрутить. Хранить в прохладном месте.

Кабачки, консервированные без стерилизации

Ингредиенты

1 кг кабачков, 1 стручок жгучего перца, 2 чайные ложки 80%-ного уксуса, листья мяты, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть и нарезать кружочками. На дно банок положить измельченный жгучий перец, листочки мяты, зелень укропа и петрушки. Сверху выложить кабачки так, чтобы было занято 65% объема банки. Уложенные кабачки залить кипящей водой, дать постоять 5 минут, затем воду слить. Повторить процедуру 3–4 раза. Добавить в банки соль и уксус, залить водой и закрутить. Охладить банки в положении крышками вниз. Хранить в прохладном месте.

Кабачки с томатным соком

Ингредиенты

1 кг кабачков, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 150 мл растительного масла, зелень укропа, сельдерея, соль по вкусу.

Для томатной заливки: 1 л свежевыжатого томатного сока, 50 г сахара, 30 г соли, перец по вкусу.

Приготовление

Приготовить фарш: вымытые и нарезанные кружочками средней толщины морковь, лук, корень петрушки обжарить отдельно, а затем перемешать. В эту смесь добавить нарезанную

зелень укропа, сельдерея и соль.

Томатный сок приготовить из спелых помидоров, измельченных на мясорубке или терке, добавить соль и сахар, прокипятить в течение 15 минут, в конце варки добавить перец.

Кабачки вымыть, очистить и нарезать толстыми кружочками. Обжарить в растительном масле. Овощи уложить в банки в следующем порядке: на дно – жареные кабачки, в середине – овощной фарш и сверху – снова кабачки. Все залить томатным соком, стерилизовать в течение 80 минут и закрутить. Хранить в прохладном месте.

Соленье из кабачков

Ингредиенты

1 кг кабачков, листья сельдерея, айвы, вишни, корень хрена.

Для маринада: на 5 л воды 400 мл столового уксуса и 350 г соли или 250 г соли.

Приготовление

Отобрать небольшие кабачки без семян, очистить от плодоножек, уложить в банки, перекладывая кабачки листьями сельдерея, вишни, айвы и нашинкованным корнем хрена. Прижать кабачки решеткой из тонких дощечек и залить маринадом. В первую неделю каждый день сливать рассол с кабачков и снова заливать его. Банки с готовым соленьем хранить в холодном месте.

Кабачки в заливке

Ингредиенты

1 кг кабачков.

Для заливки: 1 стакан яблочного сока, 1 стакан воды, 200 мл растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, 30 г сахара, 30 г соли.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить, нарезать дольками, уложить в банки. Затем залить кипящей заливкой и закатать.

Кабачки в сладкой заливке

Ингредиенты

1 кг кабачков, 1–2 моркови, 2 яблока.

Для заливки: 0,5 л яблочного сока, 0,5 л воды, 50 г меда, 10 листьев лимонника, 30 г соли.

Приготовление

Кабачки, морковь и яблоки очистить, вымыть, нарезать дольками, уложить в банки, залить кипящей заливкой и закатать.

Салат «Трехцветный»

Ингредиенты

3 кг кабачков, 1 кг мясистых плотных помидоров, 1 кг зеленого сладкого перца, 200 г чеснока, 300 мл растительного масла, 100 мл столового уксуса, 1 столовая ложка сахара, 100 г

крупной соли, перец по вкусу.

Приготовление

Овощи вымыть. Нарезанные кусочками кабачки и перец смешать и залить горячим маринадом, сделанным из чеснока, помидоров, пропущенных через мясорубку и смешанных с уксусом, растительным маслом, солью, перцем и сахаром. Смесь кипятить в течение 40 минут, постоянно помешивая, затем разложить по стерилизованным банкам и закрыть крышками. Хранить в холодном месте.

Кабачки по-мелитопольски

Ингредиенты

1 кг кабачков, 1 стручок горького перца, 7–18 г листьев хрена, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, листья мяты, 2–3 зубчика чеснока.

Для заливки: 1 л воды, 100 мл столового уксуса, 2 чайные ложки соли.

Приготовление

Свежие молодые кабачки вымыть, обрезать с двух сторон, нарезать кружочками толщиной 2–2,5 см. Стручок перца и чеснок разрезать вдоль на несколько частей.

Укроп нарезать кусочками длиной до 5 см. Половину зелени и пряностей положить на дно банок.

Затем заполнить банки нарезанными кабачками, сверху положить остальную приправу. Залить банки горячим маринадом и стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки – 5 минут, литровые – 5–7 минут, трехлитровые – 12–15 минут. Затем банки закрутить. Хранить в прохладном месте.

Кабачки с гвоздикой

Ингредиенты

1 кг кабачков, листья хрена, вишни, зелень петрушки, 2–3 горошины душистого перца.

Для рассола: 500 мл воды, гвоздика, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки наколоть вилкой, уложить в емкость для соления. Зелень петрушки и листья хрена измельчить, добавить к кабачкам, положить вишневые листья и душистый перец.

В воду всыпать соль, гвоздику, довести до кипения, затем охладить и профильтровать. Залить приготовленным рассолом кабачки, накрыть крышкой с гнетом и оставить в теплом месте на 20 дней. Готовые кабачки хранить в прохладном месте.

Цукини в томатном соусе

Ингредиенты

1 кг цукини, 500 мл томатного соуса.

Приготовление

Вымытые цукини нарезать крупными кубиками, бланшировать в течение 3–5 минут в кипящей воде и уложить в подготовленные банки.

Горячий томатный соус влить в банки и накрыть крышками. Затем стерилизовать банки в кипящей воде в течение 40–45 минут. Банки закрутить и хранить в прохладном месте.

Кабачки по-украински

Ингредиенты

1 кг кабачков, 100 мл растительного масла, 4–5 зубчиков чеснока, зелень укропа и петрушки, 60 мл столового уксуса, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачки и зелень вымыть. Кабачки нарезать толстыми кружочками, затем кружочки обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Чеснок очистить и растереть. Зелень мелко нарезать и уложить на дно каждой банки. Затем добавить соль, налить растительное масло и уксус, уложить кабачки.

Стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки – 25 минут, литровые – 45 минут. Банки закрутить и хранить в прохладном месте.

Кабачки по-польски

Ингредиенты

1 кг кабачков.

Для заливки: 1 л воды, 8 г лимонной кислоты, 4 горошины черного перца, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить, разрезать пополам и очистить от семян. Нарезать столбиками на высоту банок и установить вертикально. Кипящую заливку влить в банки и пастеризовать их при температуре 95 °С: полулитровые банки – 15 минут, литровые – 25 минут. Затем банки закрутить. Хранить в прохладном месте.

Кабачки и патиссоны, маринованные с луком

Ингредиенты

500 г кабачков, 500 г патиссонов, 4 луковицы, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки столового уксуса, 4 лавровых листа, 4 горошины черного перца, гвоздика, 1 столовая ложка сахара, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

Приготовление

Кабачки и патиссоны вымыть, очистить от плодоножки, залить кипятком на 3 минуты, затем разрезать на крупные куски и положить в холодную воду на 1 час. Лук и чеснок очистить, вымыть и крупно нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить.

В стеклянную посуду влить уксус, а затем положить последовательно лук, чеснок, перец, гвоздику, лавровый лист, зелень укропа и петрушки, кабачки и патиссоны.

Для приготовления маринада в кипящую воду добавить сахар и соль.

Кипящим раствором залить кабачки и патиссоны, дать остыть и поставить в прохладное место на 1–2 дня. Хранить в прохладном месте.

Домашние заготовки из патиссонов

Консервированные патиссоны

Ингредиенты

600 г патиссонов, 1 стручок красного перца, хрен, сельдерей, 2 зубчика чеснока, 15 горошин черного перца, лавровый лист, зелень укропа и петрушки.

Для маринада: 0,5 л воды, 100 мл столового уксуса, 50 г соли.

Приготовление

Патиссоны вымыть, опустить в кипяток, бланшировать 3–5 минут, затем опустить на

3–5 минут в холодную воду и разрезать на части. Зелень вымыть, уложить на дно банки, добавить зубчик чеснока, несколько горошин черного перца, половинку стручка красного перца, лавровый лист.

Уложить патиссоны, а сверху то же количество смеси, что и на дно, закрыть половинкой стручка красного перца, залить маринадом.

Литровые банки стерилизовать 8–10 минут, трехлитровые – 20–25 минут. Затем банки закрутить. Хранить в прохладном месте.

Традиционные патиссоны

Ингредиенты

1 кг патиссонов, 1 головка чеснока, 1 пучок сельдерея, черный перец горошком, семена укропа, листья хрена.

Для маринада: 0,5 л воды, 100 мл столового уксуса, 50 г соли.

Приготовление

Патиссоны вымыть, бланшировать в течение 3–5 минут, затем опустить на 3–5 минут в холодную воду и нарезать дольками. Зелень вымыть, половину уложить на дно банки, добавить несколько зубчиков очищенного чеснока, горошины черного перца и семена укропа.

Уложить патиссоны, сверху – то же количество смеси, что и на дно, залить маринадом. Литровые банки стерилизовать 8–10 минут, трехлитровые – 20–25 минут.

Затем банки закрутить. Хранить в прохладном месте.

Маринованные патиссоны

Ингредиенты

1 кг патиссонов, по 1 листу хрена, сельдерея, мяты, 1 головка чеснока, 10–15 горошин черного перца, лавровый лист, зелень укропа и петрушки.

Для маринада: 1 л воды, 15 мл столового уксуса, соль по вкусу.

Приготовление

Патиссоны тщательно вымыть, срезать плодоножки и часть плода возле них. Затем патиссоны бланшировать в течение 3–5 минут в зависимости от размера плодов и немедленно опустить их в холодную воду. Затем крупные патиссоны разрезать на части. Всю зелень вымыть, измельчить, чеснок очистить и мелко нарезать.

Зелень выложить на дно банки так, чтобы она покрывала его слоем в 1–1,5 см. Подготовленные плоды выложить в банку, добавить чеснок.

Сверху положить смесь пряностей (черный перец, красный перец стручковый и лавровый лист).

Приготовить маринад из воды, уксуса и соли, горячим маринадом залить содержимое банок.

Стерилизовать в зависимости от размера банок: полулитровые и литровые – 8–10 минут, трехлитровые – 20–25 минут. Затем банки закрутить.

Хранить в прохладном месте.

Соленые патиссоны

Ингредиенты

1 кг патиссонов, 1 корень хрена, зелень укропа, петрушки, сельдерея, эстрагона, листья черной смородины.

Для рассола: 1 л воды, 60–80 г соли.

Приготовление

Выбрать небольшие патиссоны с плотной мякотью и нежной кожурой, тщательно вымыть, проколоть в нескольких местах деревянной палочкой и срезать плодоножки с частью плода. Подготовленные патиссоны плотно уложить в банки. На дно банки и между плодами уложить пряные травы. Большую часть зелени и приправ положить сверху, чтобы патиссоны не могли всплыть.

Все залить приготовленным рассолом и дать патиссонам постоять при температуре 18–20 ˚С в течение 4–5 дней. После этого удалить с поверхности образовавшуюся пену. Образовавшуюся плесень удалить, рассол слить, дополнить рассолом той же крепости, вскипятить, снова залить им патиссоны и герметично закрыть. Хранить в прохладном месте.

Соленые мини-патиссоны, баклажаны и кабачки

Ингредиенты

5 кг мини-патиссонов, баклажанов и кабачков, 200 г крупной соли, 5 лавровых листов 1 пучок сельдерея, 1 пучок кинзы, 1 головка чеснока, черный и душистый перец по вкусу.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. В большой кастрюле вскипятить 3 л

воды, добавить 150 г соли, несколько горошин черного и душистого перца. Выложить в кастрюлю с кипящей водой овощи и бланшировать 2–3 минуты. Затем вынуть и дать стечь воде.

Чеснок очистить и растолочь с оставшейся солью. Сделать в каждом овоще небольшой надрез и начинить его 1 чайной ложкой чесночной смеси.

На дно посуды для засолки положить лавровый лист и зелень сельдерея. Затем плотно уложить овощи и залить их рассолом, а сверху положить веточки кинзы. Накрыть тарелкой, сверху положить груз. Выдержать неделю при комнатной температуре, потом плотно закрыть крышкой и хранить в холодном месте.

Патиссоны, маринованные с перцем

Ингредиенты

1 кг патиссонов, 500 г болгарского перца, 3 горошины душистого перца, 4 горошины черного перца, лавровый лист, зелень укропа.

Для маринада: 1 л воды, 70 мл столового уксуса, 70 г сахара, 50 г соли.

Приготовление

Патиссоны тщательно вымыть, нарезать дольками и выложить в подготовленные банки. Вымытый и очищенный болгарский перец уложить сверху и добавить душистый и черный перец, лавровый лист, укроп. Вскипятить маринад и, не остужая, залить им банки с верхом.

Затем банки поставить в кастрюлю с теплой водой и стерилизовать в течение 20-25 минут при температуре 100 ˚С. После этого банки закрутить. Хранить в прохладном месте.

Патиссоны, маринованные с капустой

Ингредиенты

1 кг патиссонов, 300 г капусты.

Для маринада: 1 л воды, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки столового уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки соли.

Приготовление

Патиссоны и капусту нарезать кусочками, бланшировать 5 минут, затем охладить. Довести маринад до кипения, положить в него овощи и варить в течение 5-7 минут. Затем овощи переложить в подготовленные стерилизованные банки, залить горячим маринадом и закрутить. Хранить в прохладном месте.

Квашеные патиссоны

Ингредиенты

1 кг патиссонов, 200 г моркови, 150 г корней сельдерея, 1 луковица, зелень укропа, соль по вкусу.

Для рассола: 1 л воды, 20 г сахара, 20 г соли.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. Патиссоны разрезать пополам, удалить семена. Морковь и корни сельдерея очистить, натереть на крупной терке.

Лук мелко нарезать, зелень укропа измельчить. Овощи перемешать и посолить. Полученной массой начинить патиссоны, плотно соединить половинки и уложить в емкость для соления.

В кипящей воде растворить соль и сахар. Полученным раствором залить патиссоны и установить гнет.

Через 5 дней патиссоны будут готовы. Хранить в холодном месте.

Патиссоны с огурцами квашеные

Ингредиенты

300 г патиссонов, 300 г огурцов, 1 горький стручковый перец, 4–5 зубчиков чеснока, зелень и пряности (зелень петрушки, сельдерея, укропа, листья мяты, смородины и вишни), соль по вкусу.

Для рассола: 1 л воды, 20 г соли.

Приготовление

Патиссоны и огурцы вымыть. На дно банки положить листья мяты, смородины и вишни, зелень укропа, петрушки и сельдерея, чеснок, горький стручковый перец, соль и патиссоны с огурцами. Залить кипяченым рассолом и оставить на 3–4 дня. Рассол слить, процедить и прокипятить. Содержимое банки несколько раз промыть горячей водой и залить рассолом.

Через 5 минут рассол слить, прокипятить, залить горячим и так повторять 2-3 раза, затем закатать банку. Хранить в прохладном месте. При изготовлении консервов со стерилизацией овощи после укладки в банки залить горячим процеженным рассолом на 2 см ниже верха горлышка, накрыть крышкой и стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки – 5 минут; литровые – 10 минут, трехлитровые – 20 минут.

Моченые патиссоны с яблоками и лимонником

Ингредиенты

1 кг патиссонов, 1 кг яблок, по 3 листа вишни, черной смородины и лимонника.

Для заливки: 1,5 л воды, 10 г ржаной муки, 50 г сахара, 50 г соли.

Приготовление

Патиссоны вымыть, разрезать на 4 части. Яблоки вымыть, очистить, нарезать дольками. Уложить патиссоны и яблоки слоями в емкость для соления, перекладывая листьями черной смородины, вишни и лимонника. Растворить в кипящей воде соль и сахар, немного охладить приготовленную заливку, добавить

муку и залить им патиссоны и яблоки.

Положить сверху марлю, гнет и хранить в прохладном месте.

Цукаты из патиссонов

Ингредиенты

1 кг патиссонов, 1,2 кг сахара, 3–5 г лимонной кислоты, ванилин по вкусу.

Приготовление

Патиссоны (4–5-дневной завязи) тщательно вымыть в холодной воде, срезать плодоножки и разрезать плоды вдоль на небольшие дольки. Нарезанные дольки переложить в дуршлаг, опустить в кипящую воду на 1 минуту, затем в холодную проточную воду.

Приготовление сахарного сиропа: смешать сахар и 300 мл воды, варить в течение 10–15 минут до полного растворения сахара, профильтровать через 3–4 слоя марли, вновь довести до кипения. Патиссоны выложить в эмалированный таз и залить кипящим сахарным сиропом. Залитые сахарным сиропом дольки выдержать 10 часов.

Затем добавить в них лимонную кислоту, варить в течение 10 минут и вторично оставить на 10 часов.

Затем варить цукаты до готовности, пока сироп не закипит.

В конце в смесь добавить ванилин. Сироп процедить через дуршлаг и оставить сваренные цукаты на 1–2 часа для полного охлаждения долек.

Охлажденные дольки выложить в сито в один ряд и подсушивать при комнатной температуре в течение 1–2 суток.

Затем обсыпать сахаром и досушить до готовности.

При длительном хранении цукатов во избежание пересыхания их можно сложить в сухие чистые банки и герметично закрыть крышками.

Цукаты из патиссонов с корицей

Ингредиенты

1 кг патиссонов, цедра 1 апельсина, 1,2 кг сахара, корица, по вкусу.

Приготовление

Патиссоны вымыть, очистить, мякоть нарезать тонкими пластинами по 5–7 мм. Уложить патиссоны в эмалированную посуду и посыпать сахаром.

Через несколько часов, когда сахар растает и выделится сок из патиссонов, опять посыпать сахаром.

Повторить процедуру несколько раз, пока дольки патиссона не будут плавать в сладком соке.

Поставить на слабый огонь, довести до кипения и через несколько минут снять с огня. Оставить на несколько часов,

чтобы дольки начали пропитываться соком.

Затем добавить цедру апельсина, корицу, все довести до кипения, кипятить в течение 5–7 минут и оставить на несколько часов для пропитывания. Эту процедуру повторять, пока дольки не станут прозрачными.

Затем варить дольки в сиропе до мягкости. Сироп процедить через дуршлаг, выложить патиссоны на противень и сушить в духовке, пока они не подвялятся.

Оставшийся сок можно процедить и кипятить на слабом огне до загустения – получится вкусный густой сироп.

Цукаты из патиссонов с медом и лимоном

Ингредиенты

1 кг патиссонов, 500 г сахарного песка, 200 г меда, 1 лимон.

Приготовление

Патиссоны вымыть, очистить, нарезать кубиками. Затем пересыпать половиной сахарного песка и оставить на холоде до выделения сока.

Образовавшийся сок слить в отдельную посуду. Лимон обдать кипятком, мелко нарезать вместе с цедрой и залить стаканом слитой жидкости.

Затем добавить оставшийся сахар и варить до полного его растворения. Кипящим сиропом залить патиссоны, добавить мед и варить на слабом огне до готовности.

Готовые патиссоны вынуть из сиропа, подсушить и обвалять в оставшейся сахарной пудре.

Хранить в сухом месте. Оставшийся сироп можно использовать как варенье.

Патиссоны в маринаде

Ингредиенты

500 г патиссонов, листья хрена, сельдерея, зелень укропа и петрушки, 2–3 зубчика чеснока, 2 лавровых листа, 1–2 гвоздики, корица, душистый и черный перец по вкусу.

Для маринада: 400 мл воды, 50–60 мл столового уксуса, 20 г сахара, 20 г соли.

Приготовление

Патиссоны вымыть, срезать плодоножки и опустить в кипящую воду на 3–5 минут, затем охладить. Маринад кипятить в течение 10–15 минут, профильтровать, снова довести до кипения и добавить столовый уксус. На дно банок уложить зелень и пряности, а затем выложить сверху патиссоны. Наполненные банки залить горячим маринадом, накрыть крышками и стерилизовать в течение 10–12 минут (для литровых банок). Затем банки герметично закрыть, перевернуть вверх дном и охладить. Хранить в прохладном месте.

Патиссоны с овощами

Ингредиенты

1 кг патиссонов, 3–4 огурца, 4–5 помидоров, 2–3 стручка сладкого перца, 1 головка чеснока, 3–4 лавровых листа, 3 горошины черного перца, 2–3 гвоздики, корица, 0,5 чайной ложки лимонной кислоты, листья черной смородины, дуба, вишни, зелень укропа.

Для рассола: 1 л воды, 1 столовая ложка уксуса, 50 г сахара, 35 г соли.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. На дно трехлитровой банки, нагретой и просушенной, положить лавровый лист, горошины черного перца, гвоздику, корицу, огурцы, добавить лимонную кислоту.

Затем банку заполнить патиссонами и стручками перца, добавить укроп, очищенные зубчики чеснока, листья черной смородины, дуба и вишни, зелень укропа. Сверху положить помидоры и залить банку горячим рассолом. Стерилизовать 25–30 минут, затем закрутить. Хранить в прохладном месте.

Консервированные патиссоны, огурцы и помидоры

Ингредиенты

300 г патиссонов, 200 г огурцов, 200 г небольших помидоров, 5–6 зубчиков чеснока, 4 горошины черного перца, зелень укропа, петрушки, сельдерея.

Для рассола: 1 л воды, 20 г соли.

Приготовление

Овощи и зелень вымыть. На дно банки положить зелень, очищенный чеснок и черный перец горошком.

Затем уложить слоями патиссоны, огурцы и помидоры. Банки залить горячим рассолом и стерилизовать пол-литровые банки – 5 минут, литровые – 10 минут, трехлитровые – 20 минут. Затем банки закатать. Хранить в прохладном месте.